

الأسبوع	الوحدة الدراسية	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم (معارف - مهارات - وقيم)	
				ان يكون الطالب قادراً على ان :	الحصص
الأول من: ١٤٤٥/٨/٢٢ هـ الي: ١٤٤٥/٨/٢٦ هـ	الأولى: تطبيقات اللياقة البدنية والصحة ١	اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية:(القوة العضلية/ التحمل العضلي/ المرونة) التركيب الجسدي.	٢
				قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء: القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق	٢
الثاني من: ١٤٤٥/٨/٢٩ هـ الي: ١٤٤٥/٩/٤ هـ	الثانية: تطبيقات الرياضات الجماعية	كرة اليد	المهارات الأساسية لكرة اليد	التمرير من مستوى: (الركبة، الحوض، الكتف، الرأس، فوق الرأس) / (البندولية)	١
				التنطيط: (باليدين من الوقوف، والمشي، والجري) (العالي والمنخفض)	١
				التصويب من مستوى: (الحوض، الكتف، فوق الرأس)، (السلمية من المشي، من الجري).	١
١			نشاط تنافسي	ممارسة نشاط تنافسي .	١
الثالث من: ١٤٤٥/٩/٧ هـ الي: ١٤٤٥/٩/١١ هـ و الرابع من: ١٤٤٥/٩/١٤ هـ الي: ١٤٤٥/٩/١٨ هـ	الثالثة: تطبيقات رياضات المضرب	الريشة الطائرة	المهارات الأساسية للريشة الطائرة	- المسكات الأساسية: - (الأمامية، الخلفية، مسكة الإبهام، مسكة شكل V) - حركة القدمين: (الطعن، الزحقة، قفزة المقص).	١
				الإرسال: (الأمامي المنخفض والعالي، الخلفي المنخفض والعالي)	١
				الضربة الأمامية: (الساقطة، المقوسة، الساحقة)	١
				الضربة الخلفية: (الساقطة، المقوسة، الساحقة)	١
				ممارسة نشاطا تنافسيا بالنظام الفردي	٢
				ممارسة نشاطا تنافسيا بالنظام الزوجي	٢
				التمرير: (بالأصابع للأمام والأعلى وللخلف، بالمساعدين للأمام والأعلى وللخلف).	١
الخامس من: ١٤٤٥/١٠/٦ هـ الي: ١٤٤٥/١٠/٩ هـ	الرابعة: تطبيقات رياضات الجماعية	الكرة الطائرة	المهارات الأساسية للكرة الطائرة	الإرسال: (من أسفل مواجه، والجاني، من أعلى).	١
				الضربة الساحقة: (المستقيمة).	١
				حائط الصد الفردي	١
				ممارسة نشاط تنافسي .	١
السادس من: ١٤٤٥/١٠/١٢ هـ الي: ١٤٤٥/١٠/١٦ هـ	الثالثة: تطبيقات رياضات المضرب	كرة المضرب " التنس "	المهارات الأساسية لكرة المضرب "التنس"	قفة الاستعداد والمسكات الأساسية: (الشرقي، الغربي، القاري). الإرسال: (المستقيم من أعلى، من الجانب، من تحت الذراع).	١
				الضربة الأمامية: (بوجه المضرب، الساحقة، الطائرة المسقطه).	١
				الطائرة العالية: (نصف الطائرة).	١
				الضربة الخلفية: (الطائرة، نصف الطائرة)	١
				ممارسة نشاطا تنافسيا بالنظام الفردي	١
١			نشاط تنافسي	ممارسة نشاطا تنافسيا بالنظام الزوجي	١

الأسبوع	الوحدة الدراسية	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم (معارف - مهارات - وقيم) ان يكون الطالب قادراً على ان :	الحصص
السابع من: ١٩/١٠/١٤٤٥ هـ الي: ٢٢/١٠/١٤٤٥ هـ	الخامسة: تطبيقات الرياضات الجماعية	كرة السلة	المهارات الأساسية لكرة السلة	التمريرة باليدين من: (أسفل، مستوى الصدر، الرأس، المرتدة).	١
				التمريرة بيد واحدة من: (الكتف، البسيطة من أسفل، المرتدة، الطويلة).	١
				الارتكاز: (الأمامي، الخلفي)، المحاوره بالكرة. التنطيط من: (الوقوف، والمشي، والجري)، (العادي والمنخفض).	١
			نشاط تنافسي	ممارسة نشاط تنافسي	١
الثامن من: ٢٦/١٠/١٤٤٥ هـ الي: ١/١١/١٤٤٥ هـ و التاسع من: ٤/١١/١٤٤٥ هـ الي: ٨/١١/١٤٤٥ هـ	السادسة: تطبيقات رياضات المضرب	كرة الطاولة	المهارات الأساسية لكرة الطاولة	- وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية: (المصافحة، القلم).	٢
				- الإرسال: (بوجه المضرب الأمامي، بوجه المضرب الخلفي، القاطع بوجه المضرب وظهره.	
				الضربة الأمامية: (القاطعة بوجه المضرب وظهره، الرافعة المقوسة، الساحقة، نصف الطائرة، الساقطة).	١
				الضربة الخلفية: (الرافعة، الساحقة).	١
				ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي	٢
ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي	٢				
العاشر من: ١١/١١/١٤٤٥ هـ الي: ١٥/١١/١٤٤٥ هـ و الحادي العاشر من: ١٨/١١/١٤٤٥ هـ الي: ٢٢/١١/١٤٤٥ هـ	تطبيقات الرياضات الجماعية	كرة القدم	المهارات الأساسية لكرة القدم	ركل الكرة: التمرير والتصويب (بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بباطن القدم).	١
				الجري بالكرة: (بوجه القدم الخارجي، بوجه القدم الداخلي، الجري المتعرج بالكرة).	١
				كتم الكرة واستلمها: (بباطن القدم، بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بالصدر).	١
				التصويب: (بوجه القدم الداخلي، وبوجه القدم الخارجي).	١
				ضرب الكرة بالرأس: (من الثبات، من الوثب).	١
ممارسة نشاط تنافسي	٣				
الثاني العاشر من: ٢٥/١١/١٤٤٥ هـ الي: ٢٩/١١/١٤٤٥ هـ	الثامنة: اللياقة البدنية والصحة ٢	اللياقة البدنية والصحة	طرائق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية + اللياقة العضلية الهيكلية وتشمل: (القوة العضلية، قوة عضلات البطن، المرونة) + التركيب الجسدي	٢
				قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء: القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق.	٢
الثالث العاشر من: ٣/١٢/١٤٤٥ هـ الي: ٤/١٢/١٤٤٥ هـ	استلام أوراق العمل والواجبات والبحوث والمقالات ورصد الدرجات في نظام نور				
هذا التوزيع وفق دليل المعلم لمادة التربية الصحية والبدنية للفصل الثالث ثانوي للفصل الدراسي الثالث للعام ١٤٤٥ هـ					