

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي 1444هـ

المرحلة:	الثانوية	الصف:	الأول	المادة:	تربية صحية وبدنية (1-2)	عدد الحصص في الأسبوع	3
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية			
الأسبوع (1) 1444/8/20م - 2023/3/12م إلى 1444/8/24م - 2023/3/16م	الثانية: كرة اليد	خطة دفاع المنطقة (0.6) <b>يتبع:</b> خطة دفاع المنطقة (0.6) الخطة الهجومية (3.3)	السرعة	القياسات القبلية			
الأسبوع (2) 1444/8/27م - 2023/3/19م إلى 1444/9/1م - 2023/3/23م	الثانية: كرة اليد	<b>يتبع:</b> الخطة الهجومية (3,3) مواد قانونية تحكم اللعبة أهمية السرعة للأداء الرياضي	السرعة	قياس التحمل العضلي: (الجلوس من وضع الرقود)			
الأسبوع (3) 1444/9/4م - 2023/3/26م إلى 1444/9/8م - 2023/3/30م	الأولى: اللياقة البدنية والصحة 1	الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من أمراض العصر <b>يتبع:</b> الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من أمراض العصر قياس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة	---	القياسات الجسمية			
الأسبوع (4) 1444/9/11م - 2023/4/2م إلى 1444/9/15م - 2023/4/6م	الثالثة: النشاط البدني والصحة	النتائج السلبية المترتبة عن التدخين والخمول البدني أهمية السوائل للمجهود البدني مضار المنشطات الطبيعية والصناعية أثناء ممارسة الرياضة	---	القياسات الجسمية			
الأسبوع (5) 1444/9/18م - 2023/4/9م إلى 1444/9/22م - 2023/4/13م	الخامسة: إصابات النشاط البدني	طرق نقل المصاب الألم الجانبي الحاد التنفس الاصطناعي	---	القياسات الجسمية			
الأسبوع (6) 1444/10/6م - 2023/4/26م إلى 1444/10/7م - 2023/4/27م	الرابعة: الريشة الطائرة	الارسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب الضربة الساقطة بوجه المضرب	التوازن	قياس المرونة			
الأسبوع (7) 1444/10/10م - 2023/4/30م إلى 1444/10/14م - 2023/5/4م	الرابعة: الريشة الطائرة	الضربة الساحقة بوجه المضرب مواد قانونية تحكم اللعبة أهمية التوازن للأداء الرياضي	التوازن	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (رمي الكرة من وضع الجلوس)			
الأسبوع (8) 1444/10/17م - 2023/5/7م إلى 1444/10/21م - 2023/5/11م	السادسة: الكرة الطائرة	الضربة الساحقة الخاطفة حائط الصد الفردي مواد قانونية تحكم اللعبة	الرشاقة	قياس القدرة العضلية (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)			

التاريخ: 01 / 08 / 1444هـ

مذوق

التوقيع:

الاسم: خالد بن زيد الصقعي

قياس السرعة: (الجري 20 متر)	القوة العضلية	أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	السادسة: الكرة الطائرة	الأسبوع (9) 1444/10/24 هـ - 2023/5/14 م إلى 1444/10/28 هـ - 2023/5/18 م
		الإرسال المستقيم	السابعة:	
		الضربة الخلفية	التنس	
قياس اللياقة القلبية التفسيية: (الجري المكوكي)	التحمل العضلي	الضربة النصف الطائرة	السابعة: التنس	الأسبوع (10) 1444/11/1 هـ - 2023/5/21 م إلى 1444/11/5 هـ - 2023/5/26 م
		الضربة الأمامية		
		مواد قانونية تحكم اللعبة		
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	اللياقة القلبية التفسيية	قياس اللياقة القلبية التنفسية	الثامنة: اللياقة البدنية والصحة 2	الأسبوع (11) 1444/11/8 هـ - 2023/5/28 م إلى 1444/11/12 هـ - 2023/6/1 م <b>إجازة مطولة: الأحد والاثنين</b>
		<b>يتبع:</b> قياس اللياقة القلبية التنفسية		
		قياس اللياقة العضلية الهيكلية		
القياسات البعدية	المرونة	<b>يتبع:</b> قياس اللياقة العضلية الهيكلية	الثامنة: اللياقة البدنية والصحة 2	الأسبوع (12) 1444/11/15 هـ - 2023/6/4 م إلى 1444/11/19 هـ - 2023/6/8 م
		<b>يتبع:</b> قياس اللياقة العضلية الهيكلية		
		قياس التركيب الجسدي		
القياسات البعدية	التوافق	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر التوافق		الأسبوع (13) 1444/11/22 هـ - 2023/6/11 م إلى 1444/11/26 هـ - 2023/6/15 م
	الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الرشاقة		
	الاتزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الاتزان		
		اختبارات الفصل الدراسي الثالث		الأسبوع (14) 1444/11/29 هـ - 2023/6/18 م إلى 1444/12/4 هـ - 2023/6/22 م