

توزيع منهج التربية البدنية

حسب التقويم الدراسي وقياسات عناصر اللياقة البدنية

ونواتج التعلم لجميع المراحل الدراسية

الفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٥ هـ

١٤٤٥/٨/٢٢ هـ	الأحد	بداية الفصل الدراسي الأول
١٤٤٥/٩/١٨ هـ	نهاية دوام يوم الخميس	إجازة عيد الفطر المبارك
١٤٤٥/١٠/٦ هـ	الإثنين	بداية الدراسة بعد إجازة عيد الفطر المبارك
١٤٤٥/١٠/٢٣ هـ	الخميس	إجازة نهاية أسبوع مطولة
١٤٤٥/١٢/٤ هـ	نهاية دوام يوم الإثنين	بداية إجازة نهاية العام الدراسي
١٤٤٦/٢/١٤ هـ		بداية الدراسة للعام الدراسي ١٤٤٦/١٤٤٧ هـ

الفريق العلمي بقسم التربية البدنية بتعليم مكة المكرمة

البيانات الأساسية لمعلم / ة التربية البدنية	
الاسم الثلاثي	
اسم المدرسة	
المكتب	
التخصص	
مادة التدريس	
عدد الحصص	
اسم المشرف/ ة المتابع/ ة	
توقيع مدير/ ة المدرسة	
توقيع مشرف / ة التربية البدنية	

الفصل الدراسي	الثالث	المرحلة	الابتدائية
الصف	الأول الابتدائي	عدد الحصص الأسبوعية	٣

الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تنمية عناصر اللياقة البدنية	نواتج التعلم أن يكون الطالب قادر على أن	
الأسبوع (١) ١٤٤٥/٨/٢٦ - ٨/٢٢ هـ	وحدة القياس القبلي الأولى	القياسات القبلي لقياس عناصر اللياقة البدنية الغذاء الصحيح مكونات الغذاء	عناصر اللياقة البدنية	يتعرف على مكونات الغذاء الصحيح	
الأسبوع (٢) ١٤٤٥/٩/٤ - ٨/٢٩ هـ	الثانية	العدو الصحيح	الاتزان	يتقن مهارة العدو بطريقة صحيحة	
الأسبوع (٣) ١٤٤٥/٩/١١ - ٩/٧ هـ		الاهتزاز الصحيح		يتقن مهارة الاهتزاز بطريقة صحيحة	
الأسبوع (٤) ١٤٤٥/٩/١٨ - ٩/١٤ هـ		الاتزان باستناد الظهر على الحائط		يتقن مهارة العدو بطريقة صحيحة في خط منحني	
الأسبوع (٥) ١٤٤٥/١٠/٩ - ١٠/٦ هـ	الثالثة	تقويم نواتج التعلم في وحدة الثانية وتعزيزها	الاتزان	يتقن مهارة العدو بطريقة صحيحة في خط منحني	
الأسبوع (٦) ١٤٤٥/١٠/١٦ - ١٠/١٢ هـ		العدو الصحيح في خط منحني		التوافق	يتعرف على إيقاف الكرة بالقدم
الأسبوع (٧) ١٤٤٥/١٠/٢٢ - ١٠/١٩ هـ		إيقاف الكرة بالقدم			يؤدي الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة
الأسبوع (٨) ١٤٤٥/١١/١ - ١٠/٢٦ هـ	الرابعة	تقويم نواتج التعلم في وحدة الثالثة وتعزيزها	التوافق	يتقن مهارة العدو بطريقة صحيحة في خط متعرج	
الأسبوع (٩) ١٤٤٥/١١/٨ - ١١/٤ هـ		العدو الصحيح في خط متعرج		الرشاقة	يتقن مهارة العدو بطريقة صحيحة في خط متعرج
الأسبوع (١٠) ١٤٤٥/١١/١٥ - ١١/١١ هـ		الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه			يتقن مهارة العدو بطريقة صحيحة في خط متعرج
الأسبوع (١١) ١٤٤٥/١١/٢٢ - ١١/١٨ هـ	الكارتيه	الجري بالكرة	الرشاقة	يتقن مهارة العدو بطريقة صحيحة	
الأسبوع (١٢) ١٤٤٥/١١/٢٩ - ١١/٢٥ هـ		تقويم نواتج التعلم في وحدة الرابعة وتعزيزها		الاتزان	يتقن مهارة العدو بطريقة صحيحة
الأسبوع (١٣) ١٤٤٥/١٢/٤ - ١٢/٣ هـ		مدخل رياضة الكاراتيه			التعرف على رياضة الكاراتيه
الأسبوع (١٤) ١٤٤٥/١٢/١١ - ١٢/٧ هـ	الكارتيه	المهارات الهجومية من الثابت (الكلمات الأمامية المستقبلية)	الاتزان	يؤدي المهارات الهجومية من الثبات بطريقة صحيحة	
الأسبوع (١٥) ١٤٤٥/١٢/١٨ - ١٢/١٤ هـ		المهارات الهجومية من الثبات (الركلة الأمامية (ماي - جري)		التوافق	يؤدي المهارات الدفاعية من الثبات بطريقة صحيحة
الأسبوع (١٦) ١٤٤٥/١٢/٢٥ - ١٢/٢١ هـ		المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى (أجي - أوكي)			يؤدي المهارات الدفاعية من الثبات بطريقة صحيحة
الأسبوع (١٧) ١٤٤٥/١٢/٢٢ - ١٢/١٨ هـ	الكارتيه	المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو - أوكي)	الرشاقة	يؤدي المهارات الدفاعية من الثبات بطريقة صحيحة	
الأسبوع (١٨) ١٤٤٥/١٢/٢٩ - ١٢/٢٥ هـ		المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو - أوكي)		الاتزان	يؤدي المهارات الدفاعية من الثبات بطريقة صحيحة
الأسبوع (١٩) ١٤٤٥/١٢/٢٥ - ١٢/٢١ هـ		المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من الخارج إلى الداخل (جيدان - براي)			يؤدي المهارات الدفاعية من الثبات بطريقة صحيحة
الأسبوع (٢٠) ١٤٤٥/١٢/٢٢ - ١٢/١٨ هـ	وحدة القياس البعدي	القياسات القبلي لقياس عناصر اللياقة البدنية	الاتزان	اختبارات	
الأسبوع (٢١) ١٤٤٥/١٢/٢٩ - ١٢/٢٥ هـ	اختبارات	اختبارات الفصل الدراسي الثالث	اختبارات	اختبارات	

الفصل الدراسي	الثالث	المرحلة	الابتدائية
الصف	الثاني الابتدائي	عدد الحصص الأسبوعية	٣

الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تنمية عناصر اللياقة البدنية	نواتج التعلم أن يكون الطالب قادر على أن
الأسبوع (١) ٨ / ٢٢ - ٨ / ٢٦ - ٨ / ٢٧ هـ	وحدة القياس القبلي والبعدي الأولى	القياس القبلي لقياس عناصر اللياقة البدنية أهمية الغذاء الصحي كيفية اختيار الغذاء الصحي	عناصر اللياقة البدنية	يُعرف على أهمية الغذاء الصحي وكيفية اختيار الغذاء الصحي
الأسبوع (٢) ٩ / ٤ - ٨ / ٢٩ هـ	الثانية	الهجوم الصحيح والأمن باستخدام الرجلين واليدين حمل الأثقال بطريقة صحيحة	الرشاقة	يؤدي الهجوم الصحيح والأمن باستخدام الرجلين واليدين يؤدي حمل الأثقال بطريقة صحيحة
الأسبوع (٣) ٩ / ١١ - ٩ / ٧ هـ	الثانية	تثبيت الكرة بطريقة صحيحة بأسفل القدم تقويم نواتج التعلم في وحدة الثانية وتعزيزها	الرشاقة	يؤدي تثبيت الكرة بطريقة صحيحة بأسفل القدم يؤدي الوقوف على الكتفين
الأسبوع (٤) ٩ / ١٨ - ٩ / ١٤ هـ	الثالثة	الإرسال الصحيح للكرة باليد التسلق بطريقة صحيحة	الرشاقة	يؤدي الإرسال الصحيح للكرة باليد يتسلق بطريقة صحيحة
الأسبوع (٥) ١٠ / ٦ - ١٠ / ٩ هـ	الرابعة	الاتزان نصفاً على الركبة تقويم نواتج التعلم في وحدة الثالثة وتعزيزها	المرونة	يمكن من الاتزان نصفاً على الركبة
الأسبوع (٦) ١٠ / ١٦ - ١٠ / ١٢ هـ	الرابعة	الإرسال الصحيح لكرة القدم الهجوم الصحيح من ارتفاعات منخفضة	المرونة	يؤدي الإرسال الصحيح لكرة القدم يؤدي الهجوم الصحيح من ارتفاعات منخفضة
الأسبوع (٧) ١٠ / ٢٢ - ١٠ / ١٩ هـ	الرابعة	الاحتضان الصحيح للكرة الوقوف على رأس نصفاً	المرونة	يؤدي الاحتضان الصحيح للكرة يؤدي الوقوف على رأس نصفاً
الأسبوع (٨) ١١ / ١ - ١٠ / ٢٦ هـ	الكارتيه	مدخل رياضة الكاراتيه المهارات الهجومية من الثبات (الركلة الأمامية المستقيمة)	الاتزان	التعرف على رياضة الكاراتيه يؤدي المهارات الهجومية من الثبات بطريقة صحيحة
الأسبوع (٩) ١١ / ٨ - ١١ / ٤ هـ	الكارتيه	المهارات الهجومية من الثبات (الركلة الأمامية (ماي - جيرى)	الاتزان	يؤدي المهارات الهجومية من الثبات بطريقة صحيحة
الأسبوع (١٠) ١١ / ١٥ - ١١ / ١١ هـ	الكارتيه	المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى (أجي - أوكي)	الاتزان	يؤدي المهارات الدفاعية من الثبات بطريقة صحيحة
الأسبوع (١١) ١١ / ٢٢ - ١١ / ١٨ هـ	الكارتيه	المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى (سوتو - أوكي)	الاتزان	يؤدي المهارات الدفاعية من الثبات بطريقة صحيحة
الأسبوع (١٢) ١١ / ٢٩ - ١١ / ٢٥ هـ	الكارتيه	المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى (جيدان - أوكي)	الاتزان	يؤدي المهارات الدفاعية من الثبات بطريقة صحيحة
الأسبوع (١٣) ١٢ / ٣ - ١٢ / ٤ هـ	الكارتيه	القياسات القبالية لقياس عناصر اللياقة البدنية	عناصر اللياقة البدنية	عناصر اللياقة البدنية
الأسبوع (١٤) ١٢ / ١٠ - ١٢ / ٦ هـ	اختبارات	اختبارات		
الأسبوع (١٥) ١٢ / ١٧ - ١٢ / ١٣ هـ	اختبارات	اختبارات الفصل الدراسي الثالث		

الفصل الدراسي الثالث
للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

الفصل الدراسي	الثالث	المرحلة	الابتدائية
الصف	الثالث الابتدائي	عدد الحصص الأسبوعية	٣

الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تنمية عناصر اللياقة البدنية	نواتج التعلم أن يكون الطالب قادر على أن
الأسبوع (١) ٨ / ٢٢ - ٨ / ٢٦ ١٤٤٥ هـ	وحدة القياس القبلي والبعدي الأولى	القياس القبلي لقياس عناصر اللياقة البدنية الغذاء الصحي اليومي أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي	عناصر اللياقة البدنية	يتعرف على أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي
الأسبوع (٢) ٨ / ٢٩ - ٩ / ٤ ١٤٤٥ هـ	الثانية	التعلق المقلوب بطريقة صحيحة وأمنة	الرشاقة	يتعلق بطريقة صحيحة وأمنة
الأسبوع (٣) ٩ / ٧ - ٩ / ١١ ١٤٤٥ هـ		التسلق بطريقة صحيحة وأمنة		يتسلق بطريقة صحيحة وأمنة
الأسبوع (٤) ٩ / ١٤ - ٩ / ١٨ ١٤٤٥ هـ		تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة		الرشاقة
	الانزلاق بشكل صحيح	يمارس الانزلاق بطريقة صحيحة		
الأسبوع (٥) ١٠ / ٦ - ١٠ / ٩ ١٤٤٥ هـ	الثالثة	تقويم نواتج التعلم في وحدة الثامنة وتعزيزها	الرشاقة	يؤدي الدوان حول محوري الجسم الطولي والعرضي
		الانتقال والدوان حول محوري الجسم الطولي والعرضي		ينتقل بواسطة سلاسل عمودية
الأسبوع (٦) ١٠ / ١٢ - ١٠ / ١٦ ١٤٤٥ هـ	الرابعة	التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة سلاسل عمودية	المرونة	أمنة بواسطة سلاسل عمودية
		تصويب الكرة على هدف ثابت أو متحرك بيد واحدة		يصوب بيد واحدة على هدف ثابت أو متحرك
		تقويم نواتج التعلم في وحدة التاسعة وتعزيزها		ألعاب تمهيدية في كرة القدم
الأسبوع (٧) ١٠ / ١٩ - ١٠ / ٢٢ ١٤٤٥ هـ	المرونة	ألعاب تمهيدية في كرة الطائرة	المرونة	يتعرف على الألعاب التمهيديّة في كرة القدم
		ألعاب تمهيدية في كرة السلة		يتعرف على الألعاب التمهيديّة في كرة الطائرة
		ألعاب تمهيدية في كرة اليد		يتعرف على الألعاب التمهيديّة في كرة السلة
الأسبوع (٨) ١٠ / ٢٦ - ١١ / ١ ١٤٤٥ هـ	الكاراته	ألعاب تمهيدية في كرة التنس	الانزلاق	يتعرف على الألعاب التمهيديّة في كرة التنس
		ألعاب تمهيدية في كرة الطاولة		يتعرف على الألعاب التمهيديّة في كرة الطاولة
		ألعاب تمهيدية في الريشة الطائرة		يتعرف على الألعاب التمهيديّة في الريشة الطائرة
الأسبوع (٩) ١١ / ٤ - ١١ / ٨ ١٤٤٥ هـ	الكاراته	مدخل رياضة الكاراتيه	الانزلاق	التعرف على رياضة الكاراتيه
		المهارات الهجومية من الثبات (للكمات الأمامية المستقيمة)		يؤدي المهارات الهجومية من الثبات بطريقة صحيحة
		المهارات الهجومية من الثبات (الركلة الأمامية (ماي - جيري)		يؤدي المهارات الهجومية من الثبات بطريقة صحيحة
الأسبوع (١٠) ١١ / ١١ - ١١ / ١٥ ١٤٤٥ هـ	الكاراته	المهارات الدافعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى (أجي - أوكي)	الانزلاق	يؤدي المهارات الدفاعية من الثبات بطريقة صحيحة
		المهارات الدافعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى (سوتو - أوكي)		يؤدي المهارات الدفاعية من الثبات بطريقة صحيحة
		المهارات الدافعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى (جيدان - أوكي)		يؤدي المهارات الدفاعية من الثبات بطريقة صحيحة
الأسبوع (١١) ١١ / ١٨ - ١١ / ٢٢ ١٤٤٥ هـ	وحدة القياس البعدي	القيادات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	---	-----
الأسبوع (١٢) ١١ / ٢٥ - ١١ / ٢٩ ١٤٤٥ هـ	اختبارات			
الأسبوع (١٣) ١٢ / ٣ - ١٢ / ٤ ١٤٤٥ هـ	اختبارات الفصل الدراسي الثالث			

الفصل الدراسي الثالث
للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

الفصل الدراسي	الثالث	المرحلة	الابتدائية
الصف	الرابع الابتدائي	عدد الحصص الأسبوعية	٢

الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تنمية عناصر اللياقة البدنية	نواتج التعلم أن يكون الطالب قادر على أن
الأسبوع (١) ١٤٤٥/٨/٢٦ - ٨/٢٢ هـ	وحدة القياس القبلي	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية		
الأسبوع (٢) ١٤٤٥/٩/٤ - ٨/٢٩ هـ	الخامسة كرة اليد	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	المرونة الاتزان	يمرر الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف بطريقة صحيحة
		استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر		يستلم الكرة باليدين من مستوى الصدر بطريقة صحيحة
الأسبوع (٣) ١٤٤٥/٩/١١ - ٩/٧ هـ		تنطيط الكرة بيد واحدة	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	ينطط الكرة بيد واحدة بطريقة صحيحة
الأسبوع (٤) ١٤٤٥/٩/١٨ - ٩/١٤ هـ		القانون: المادة (١) للعب، المادة (٢) وقت اللعب، المادة (٤) الفريق		يتعرف على بعض القوانين بكرة اليد
	تقويم نواتج تعلم وحدة كرة اليد			
الأسبوع (٥) ١٤٤٥/١٠/٩ - ١٠/٦ هـ	الثامنة (الريشة الطائرة)	مسك المضرب وقفة الاستعداد	القوة العضلية السرعة	يمسك المضرب ويقف وقفة الاستعداد الصحيحة
		المسكة الأمامية للمضرب		يؤدي المسكة الأمامية للمضرب بطريقة صحيحة
الأسبوع (٦) ١٤٤٥/١٠/١٦ - ١٠/١٢ هـ		الإرسال المنخفض		يؤدي الإرسال المنخفض بطريقة صحيحة
الأسبوع (٧) ١٤٤٥/١٠/٢٢ - ١٠/١٩ هـ		الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب	السرعة	يؤدي الضربة الأمامية بطريقة صحيحة
		القانون: المادة (١) للعب، المادة (٢) وقت اللعب، المادة (٤) الفريق		يتعرف على بعض القوانين في الريشة الطائرة
		تقويم نواتج تعلم وحدة كرة اليد		
الأسبوع (٨) ١٤٤٥/١١/١ - ١٠/٢٦ هـ	العاشرة (الجمباز الفني)	الدرجة الأمامية للكرة	اللياقة القلبية التنفسية	يؤدي الدرجة الأمامية للكرة بطريقة صحيحة
		الدرجة الخلفية للكرة		يؤدي الدرجة الخلفية للكرة بطريقة صحيحة
الأسبوع (٩) ١٤٤٥/١١/٨ - ١١/٤ هـ		الوقوف على رأس	السرعة	يقف على الرأس بطريقة صحيحة
		إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة		يدرك أوضاع الجسم أثناء الحركة بطريقة صحيحة
		تقويم نواتج تعلم وحدة الجمباز الفني		
الأسبوع (١٠) ١٤٤٥/١١/١٥ - ١١/١١ هـ	الجودو	السقطة الخلفية (أو شيرو - أوكيمي) السقطة الخلفية (أو شيرو - أوكيمي) من وضع الحركة السقطة الجانبية (بوكي - أوكيمي) السقطة الخلفية (بوكي - أوكيمي) من الوقوف	القوة العضلية	يؤدي السقطة الخلفية بطريقة صحيحة يؤدي السقطة الجانبية بطريقة صحيحة
الأسبوع (١١) ١٤٤٥/١١/٢٢ - ١١/١٨ هـ	وحدة القياس البعدي	القياسات البعدية لقياس عناصر اللياقة البدنية		
الأسبوع (١٢) ١٤٤٥/١١/٢٩ - ١١/٢٥ هـ		اختبارات		
الأسبوع (١٣) ١٤٤٥/١٢/٤ - ١٢/٣ هـ		اختبارات الفصل الدراسي الثالث		

الفصل الدراسي الثالث
للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

الفصل الدراسي	المرحلة	الأول	الابتدائية
الصف	عدد الحصص الأسبوعية	الخامس الابتدائي	٢

الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تنمية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية
الأسبوع (١) ١٤٤٥/٨/٢٦ - ١٤٤٥/٨/٢٢ هـ	وحدة القياس القبلي	القياسات القبلي لقياس عناصر اللياقة البدنية		
الأسبوع (٢) ١٤٤٥/٩/٤ - ١٤٤٥/٨/٢٩ هـ	الخامسة كرة اليد	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	يمرر الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس بطريقة صحيحة
		تنطيط الكرة العالية والمنخفضة		ينطط الكرة العالية والمنخفضة بطريقة صحيحة
		تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز		يصوب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز بطريقة صحيحة
الأسبوع (٣) ١٤٤٥/٩/١١ - ١٤٤٥/٩/٧ هـ	الخامسة كرة اليد	القانون: منطقة الرأس المادة (٦) ، المادة (٧) لعب الكرة ، المادة (٩)	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	يتعرف على بعض القوانين بكرة اليد
الأسبوع (٤) ١٤٤٥/٩/١٨ - ١٤٤٥/٩/١٤ هـ		تقويم نواتج تعلم وحدة كرة اليد		
		الإرسال المرتفع		يؤدي الإرسال المرتفع بطريقة صحيحة
الأسبوع (٥) ١٤٤٥/١٠/٩ - ١٤٤٥/١٠/٦ هـ	الثامنة الريشة الطائرة	ضربة اليد الأمامية	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	يؤدي ضربة اليد الأمامية بطريقة صحيحة
		الضربة المدفوعة الأمامية		يؤدي الضربة المدفوعة الأمامية بطريقة صحيحة
		الضربة المقوسة الأمامية		يؤدي الضربة المقوسة الأمامية بطريقة صحيحة
الأسبوع (٦) ١٤٤٥/١٠/١٦ - ١٤٤٥/١٠/١٢ هـ	الثامنة الريشة الطائرة	الضربة الأمامية من فوق الرأس	القدرة العضلية اللياقة القلبية التنفسية	يؤدي الضربة الأمامية من فوق الرأس بطريقة صحيحة
الأسبوع (٧) ١٤٤٥/١٠/٢٢ - ١٤٤٥/١٠/١٩ هـ		القانون : منطقة الرأس المادة (٦) ، المادة (٧) لعب الكرة ، المادة (٩) تسجيل الهدف		يتعرف على بعض القوانين في الريشة الطائرة
		تقويم نواتج تعلم وحدة كرة الريشة الطائرة		
الأسبوع (٨) ١٤٤٥/١١/١ - ١٤٤٥/١٠/٢٦ هـ	العاشرة الجمباز الفني	الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف	القدرة العضلية اللياقة القلبية التنفسية	يؤدي الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف بطريقة صحيحة
		الوثب للأعلى لآداء نصف لفة حول المحور الطولي		يؤتي لآداء نصف لفة حول المحور الطولي
		ثم أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف		ثم أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف بطريقة صحيحة
الأسبوع (٩) ١٤٤٥/١١/٨ - ١٤٤٥/١١/٤ هـ	العاشرة الجمباز الفني	الاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط	السرعة	يؤدي الاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط بطريقة صحيحة
		القفز فتحاً على طاولة القفز عرضاً		يقفز فتحاً على طاولة القفز عرضاً
		المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز		المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز
الأسبوع (١٠) ١٤٤٥/١١/١٥ - ١٤٤٥/١١/١١ هـ	الجودو	تقويم نواتج تعلم وحدة الجمباز الفني	السرعة	يؤدي السقطة الأمامية بطريقة صحيحة
		السقطة الأمامية (ماي - أوكيمي)		يؤدي السقطة الأمامية (ماي - أوكيمي)
		السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواربي - أوكيمي)		يؤدي السقطة الدائرية (ماي - مواربي - أوكيمي)
الأسبوع (١١) ١٤٤٥/١١/٢٢ - ١٤٤٥/١١/١٨ هـ	وحدة القياس البعدي	القياسات البعدي لقياس عناصر اللياقة البدنية	-----	-----
الأسبوع (١٢) ١٤٤٥/١١/٢٩ - ١٤٤٥/١١/٢٥ هـ	اختبارات			
الأسبوع (١٣) ١٤٤٥/١٢/٤ - ١٤٤٥/١٢/٣ هـ	اختبارات الفصل الدراسي الثالث			

الفصل الدراسي الثالث
للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

الفصل الدراسي	الثالث	المرحلة	الابتدائية
الصف	السادس الابتدائي	عدد الحصص الأسبوعية	٢

الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تنمية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية
الأسبوع (١) ١٤٤٥/٨/٢٦ - ٨/٢٢ هـ	وحدة القياس القبلي	القياسات القبلي لقياس عناصر اللياقة البدنية		
الأسبوع (٢) ١٤٤٥/٩/٤ - ٨/٢٩ هـ	الخامسة كرة اليد	تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس	المرونة الاتزان	يمرر الكرة بيد واحدة من فوق الرأس بطريقة صحيحة
		تمرير الكرة من الحركة (المشي - الجري)		يمرر الكرة من الحركة (المشي - الجري) بطريقة صحيحة
الأسبوع (٣) ١٤٤٥/٩/١١ - ٩/٧ هـ	القانون : المادة (٨) الدخول على المنافس ، المادة (١٠) رمية التماس ، المادة (١١) الرمية الجانبية	المحاورة بالكرة	اللياقة القلبية التنفسية	يطبق المحاورة بالكرة بطريقة صحيحة
		تقويم نواتج تعلم وحدة كرة اليد		يتعرف على بعض القوانين لكرة اليد
الأسبوع (٤) ١٤٤٥/٩/١٨ - ٩/١٤ هـ	الثامنة الريشة الطائرة	مسكة المضرب الخلفية	القدرة العضلية	يتمكن من مسكة المضرب الخلفية بطريقة صحيحة
		الإرسال الأمامية الضربة الساحقة الأمامية		يؤدي الإرسال الأمامية الضربة الساحقة الأمامية بطريقة صحيحة
الأسبوع (٥) ١٤٤٥/١٠/٩ - ١٠/٦ هـ	القانون: المادة (٨) تبديل الملعب ، المادة (١٠) اللعب الفردي	ضربة الصد الأمامية الضربة المتوسطة الخلفية	اللياقة القلبية التنفسية	يؤدي ضربة الصد الأمامية والضربة المتوسطة الخلفية بطريقة صحيحة
		تقويم نواتج تعلم وحدة كرة الريشة الطائرة		يتعرف على بعض القوانين للريشة الطائرة
الأسبوع (٦) ١٠/١٦ - ١٠/١٢ هـ ١٤٤٥/	العاشره الجمباز	الدرجة الأمامية من المشي	التوافق	يطبق الدرجة الأمامية من المشي
		الوقوف على اليدين والثبات (٢ث) الشقلبة الجانبية على اليدين (العجرة)		يؤدي الوقوف على اليدين والثبات (٢ث) والشقلبة الجانبية على اليدين (العجرة)
الأسبوع (٨) ١٤٤٥/١١/١ - ١٠/٢٦ هـ	الوقوف على اليدين والثبات (٢ث) الشقلبة الجانبية على اليدين (العجرة)	الفقز داخلاً على طاولة الفقز عرضاً	اللياقة القلبية التنفسية	يقفز داخلاً على طاولة الفقز عرضاً
		تقويم نتائج تعلم الجمباز الفني		يمارس إخلال الاتزان في الجودو بطريقة صحيحة
الأسبوع (٩) ١٤٤٥/١١/٨ - ١١/٤ هـ	الجودو	إخلال الاتزان في الجودو (كوزوشي)	الرشاقة	يمارس إخلال الاتزان في الجودو بطريقة صحيحة
		رمية الكتف (بيون - سيو - ناجي)		يؤدي رمية الكتف ورمية الخصر الكبرى بطريقة صحيحة
الأسبوع (١٠) ١٤٤٥/١١/١٥ - ١١/١١ هـ	وحدة القياس البعدي	رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)	الرشاقة	يؤدي رمية الكتف ورمية الخصر الكبرى بطريقة صحيحة
		القياسات البعدي لقياس عناصر اللياقة البدنية		-----
الأسبوع (١٢) ١١/٢٩ - ١١/٢٥ هـ ١٤٤٥/	اختبارات			
الأسبوع (١٣) ١٢/٣ - ١٢/٤ هـ ١٤٤٥/	اختبارات الفصل الدراسي الثالث			

الفصل الدراسي الثالث
للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

الفصل الدراسي	الثالث	المرحلة	المتوسطة
الصف	الأول المتوسط	عدد الحصص الأسبوعية	حصتان (٢)

الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تنمية عناصر اللياقة البدنية	نواتج التعلم أن يكون الطالب قادر على أن
الأسبوع (١) ٢٢ - ٢٦ / ٨ / ١٤٤٥ هـ	وحدة القياس القبلي	القياسات القبلية لقياس عناصر اللياقة البدنية	القياسات القبلية: (اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية - القدرة القياسات الجسمية)	يطبق القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية بطريقة صحيحة
الأسبوع (٢) ٢٩ - ٣٠ / ٩ / ١٤٤٥ هـ	الخامسة كرة اليد	وقفه الاستعداد	اللياقة القلبية التنفسية	يؤدي وقفه الاستعداد في الدفاع بطريقة صحيحة
الأسبوع (٣) ٧ - ١١ / ٩ / ١٤٤٥ هـ		التصويب من مستوى الحوض		يؤدي مهارة التصويب من مستوى الحوض بطريقة صحيحة
الأسبوع (٤) ١٤ - ١٨ / ٩ / ١٤٤٥ هـ	الثامنة الريشة الطائرة	القانون (١٢) رمية حارس المرمى - المادة (١٣) الرمية الحرة	القدرة العضلية	يدرك قانون رمية حارس الرمي والرمية الحرة
		تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة اليد		
الأسبوع (٥) ١٤ - ١٨ / ٩ / ١٤٤٥ هـ	الريشة الطائرة	مسكة المضرب (مسكة الإيهام)	القدرة العضلية	يؤدي مسكة المضرب ووقفه الاستعداد والارسال بطريقة صحيحة
		وقفه الاستعداد الارسال الأممي		
الأسبوع (٦) ١٦ - ٢٠ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ	الجمباز الفني	القانون (١١) اللعب الزوجي - المادة (١٢) أخطاء منطقة الإرسال	القوة العضلية	يدرك قانون اللعب الزوجي وأخطاء منطقة الارسال
		تقويم نواتج التعلم في وحدة الريشة الطائرة		
الأسبوع (٧) ١٩ - ٢٢ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ	الجمباز الفني	الدرجة الأمامية الطائرة من الجري	السرعة	يؤدي الدرجة الأمامية الطائرة بطريقة صحيحة
		الدرجة الخلفية للمرور بوضع الوقوف على البيدين	السرعة	يؤدي الدرجة الخلفية بوضع الوقوف على البيدين بطريقة صحيحة
الأسبوع (٨) ٢٦ - ٣٠ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ	الجمباز الفني	القفز فتحاً من على طاولة القفز بالطول	اللياقة القلبية التنفسية	يؤدي مهارة القفز فتحاً بطريقة صحيحة
		تقويم نواتج التعلم في وحدة الجمباز الفني	السرعة	يطبق مهارات وحدة الجمباز بطريقة صحيحة
الأسبوع (٩) ٤ - ٨ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	الجودو	إخلال الاتزان في الهجوم (كوزوشي)	السرعة	يؤدي مهارة كوزوشي بطريقة صحيحة
		رمية الكتف (إيمون - سيو - ناجي)	القوة العضلية	يؤدي رمية الكتف ورمية الخصر بطريقة صحيحة
الأسبوع (١٠) ١١ - ١٥ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	الجودو	رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)		
الأسبوع (١١) ١٨ - ٢٢ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	وحدة القياس البعدي	القياسات البعدية لقياس عناصر اللياقة البدنية	القياسات البعدية: (اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية - القدرة السرعة)	يطبق القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية بطريقة صحيحة
الأسبوع (١٢) ٢٥ - ٢٩ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	اختبارات			
الأسبوع (١٣) ٤ - ٨ / ١٢ / ١٤٤٥ هـ	اختبارات الفصل الدراسي الثالث			

الفصل الدراسي الثالث
للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

الفصل الدراسي	الثالث	المرحلة	المتوسطة
الصف	الثاني المتوسط	عدد الحصص الأسبوعية	حصتان (٢)

الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تتمية عناصر اللياقة البدنية	نواتج التعلم أن يكون الطالب قادر على أن
الأسبوع (١) ٢٢ - ٢٦ / ٨ / ١٤٤٥ هـ	وحدة القياس القبلي	القياسات القبلية لقياس عناصر اللياقة البدنية	القياسات القبلية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - السرعة) القياسات الجسمية	يطبق القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية بطريقة صحيحة
الأسبوع (٢) ٢٩ - ٣١ / ٩ / ١٤٤٥ هـ	الخامسة كرة اليد	التمرير من مستوى الركبة	اللياقة القلبية التنفسية	يؤدي التمرير من مستوى الركبة بطريقة صحيحة
الأسبوع (٣) ٧ - ٩ / ١١ / ١٤٤٥ هـ		رمية الجزاء		يؤدي رمية الجزاء بطريقة صحيحة
الأسبوع (٤) ١٤ - ١٨ / ٩ / ١٤٤٥ هـ	القياسات القبلية لقياس عناصر اللياقة البدنية	التصويبية السلمية من المشي والجري	القدرة العضلية	يطبق التصويبية السلمية من المشي بطريقة صحيحة
		القانون : المادة (١٤) رمية الـ ٧ متر ، المادة (١٥) رمية الحكم		يتعرف على مادة رمية الـ ٧متر ورمية الحكم
الأسبوع (٥) ١٤ - ١٨ / ٩ / ١٤٤٥ هـ	القياسات القبلية لقياس عناصر اللياقة البدنية	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة اليد	القدرة العضلية	يطبق مهارات وحدة كرة اليد
		مسك المضرب (مسكة شكل ٧)		يطبق مسك المضرب بطريقة صحيحة
الأسبوع (٦) ١٢ - ١٦ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ	الريشة الطائرة	الإرسال الخلفي	اللياقة القلبية التنفسية	يؤدي الإرسال الخلفي والإسقاط من فوق الرأس بطريقة صحيحة
		الإسقاط من فوق الرأس		يتعرف على قانون الأخطاء للمادة ١٣ والمادة ١٤ الضربة المعادة
الأسبوع (٧) ١٩ - ٢٢ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ	الريشة الطائرة	القانون : المادة (١٣) الأخطاء ، المادة (١٤) الضربة المعادة	القدرة العضلية	يتعرف على قانون الأخطاء للمادة ١٣ والمادة ١٤ الضربة المعادة
		تقويم نواتج التعلم في وحدة الريشة الطائرة		يطبق الدرجة الأمامية بطريقة صحيحة
الأسبوع (٨) ٢٦ - ٢٨ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	الجمباز الفني	الدرجة الأمامية	القدرة العضلية	يطبق الدرجة الأمامية بطريقة صحيحة
		الثقلية الأمامية على البدين بالارتقاء المفرد		يؤدي الثقلية الأمامية بطريقة صحيحة
الأسبوع (٩) ٤ - ٨ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	الجمباز الفني	تقويم نواتج التعلم في وحدة الجمباز الفني	اللياقة القلبية التنفسية	يطبق مهارات وحدة الجمباز بطريقة صحيحة
		إخلال الاتزان في الجودو (كوزشي)		يؤدي مهارة كوزوشي بطريقة صحيحة
الأسبوع (١٠) ١١ - ١٥ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	الجودو	رمية الكتب (بيون - سيو - ناجي)	السرعة	يؤدي رمية الكتف ورمية الخصر بطريقة صحيحة
		رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)		
الأسبوع (١١) ١٨ - ٢٢ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	وحدة القياس البعدي	القياسات البعدية لقياس عناصر اللياقة البدنية	القياسات البعدية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - السرعة)	يطبق القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية بطريقة صحيحة
الأسبوع (١٢) ٢٥ - ٢٩ / ١١ / ١٤٤٥ هـ		اختبارات		
الأسبوع (١٣) ٢ - ٤ / ١٢ / ١٤٤٥ هـ		اختبارات الفصل الدراسي الثالث		

الفصل الدراسي الثالث
للعام الدراسي ١٤٤٥هـ

المتمسطة	المرحلة	الثالث	الفصل الدراسي
حصتان (٢)	عدد الحصص الأسبوعية	الثالث المتوسط	الصف

الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تنمية عناصر اللياقة البدنية	نواتج التعلم أن يكون الطالب قادر على أن
الأسبوع (١) ٢٢ - ٢٦ / ٨ / ١٤٤٥هـ	وحدة القياس القبلي	القياسات القبلي لقياس عناصر اللياقة البدنية	القياسات القبلي: (اللياقة القبلي - القدرة العضلية - التوافق - الرشاقة) القياسات الجسميه	يطبق القياسات القبلي لعناصر اللياقة البدنية بطريقة صحيحة
الأسبوع (٢) ٢٩ - ٣١ / ٩ / ١٤٤٥هـ	الخامسة كرة اليد	دفاع حائط السد	اللياقة القبلي التنفسية	يؤدي دفاع حائط السد بطريقة صحيحة
		التصويبة السلمية من الوثب	القدرة العضلية	يطبق التصويبة السلمية بطريقة صحيحة
الأسبوع (٣) ٧ - ٩ / ١١ / ١٤٤٥هـ		القانون : المادة (١٧) العقوبات تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة اليد	اللياقة القبلي التنفسية	يتعرف على قانون العقوبات في كرة اليد يطبق مهارات وحدة كرة اليد
الأسبوع (٤) ١٤ - ١٨ / ٩ / ١٤٤٥هـ	الثامنة الريشة الطائرة	الإرسال العالي	اللياقة القبلي التنفسية	يؤدي الإرسال العالي بطريقة صحيحة
		الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب وظهره		يطبق الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب بطريقة صحيحة
الأسبوع (٥) ٦ - ٩ / ١٠ / ١٤٤٥هـ		القانون: المادة (١٥)، الرشيبة خارج اللعب ، المادة (١٦) اللعب المستمر وسوء السلوك والجزاءات	التوافق	يؤدي الكرة الساقطة
الأسبوع (٦) ١٢ - ١٦ / ١٠ / ١٤٤٥هـ	العاشرة الجمباز الفني	تقويم نواتج التعلم في وحدة الريشة الطائرة	التوافق	يطبق مهارات وحدة الريشة الطائرة
		الوقوف على اليدين ثم الدرجه الأمامية المنحنية		يؤدي الوقوف على اليدين بطريقة صحيحة
الأسبوع (٧) ١٩ - ٢٢ / ١٠ / ١٤٤٥هـ		التقليبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة راوند أوف	اللياقة القبلي التنفسية	يؤدي التقليبة الأمامية
الأسبوع (٨) ٢٦ - ٣١ / ١١ / ١٤٤٥هـ	الجودو	التقليبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج		يؤدي التقليبة الأمامية على اليدين بالارتقاء بطريقة صحيحة
الأسبوع (٩) ٤ - ٨ / ١١ / ١٤٤٥هـ		تقويم نواتج التعلم في وحدة الجمباز الفني	الرشاقة	يطبق مهارات وحدة الجمباز بطريقة صحيحة
		إخلال الاتزان في الجودو (كوزشي)		يؤدي مهارة كوزوشي بطريقة صحيحة
الأسبوع (١٠) ١١ - ١٥ / ١٢ / ١٤٤٥هـ	رمية الكتب (إيبون - سيو - ناجي) رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)	السرعة		يؤدي رمية الكتف ورمية الخصر بطريقة صحيحة
الأسبوع (١١) ١٨ - ٢٢ / ١٢ / ١٤٤٥هـ		وحدة القياس البعدي	القياسات البعدي لقياس عناصر اللياقة البدنية	القياسات البعدي: (اللياقة القبلي - القدرة العضلية - التوافق - الرشاقة)
الأسبوع (١٢) ٢٥ - ٢٩ / ١٢ / ١٤٤٥هـ	اختبارات			
الأسبوع (١٣) ٢ - ٤ / ١٢ / ١٤٤٥هـ	اختبارات الفصل الدراسي الثالث			