

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

المرحلة:	المتوسطة	الصف:	الأول	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	2
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	الأسبوع (1)	الأسبوع (2)	الأسبوع (3)
الأسبوع (1) 1444/8/20هـ - 2023/3/12م إلى 1444/8/24هـ - 2023/3/16م	الرابعة: كرة السلة	التمريرة المرتدة باليدين يتبع: التمريرة المرتدة باليدين	قوة عضلات البطن الرشاقة	القياسات القبلية			
الأسبوع (2) 1444/8/27هـ - 2023/3/19م إلى 1444/9/1هـ - 2023/3/23م	الرابعة: كرة السلة	الرمية الحرة يتبع: الرمية الحرة	قوة عضلات البطن الرشاقة	قياس التحمل العضلي: (الجلوس من وضع الرقود)			
الأسبوع (3) 1444/9/4هـ - 2023/3/26م إلى 1444/9/8هـ - 2023/3/30م	الرابعة: كرة السلة الأولى	القانون: المادة (14): السيطرة على الكرة، المادة (15): كيف تلعب الكرة قوة عضلات البطن الرشاقة	--	القياسات الجسمية			
الأسبوع (4) 1444/9/11هـ - 2023/4/2م إلى 1444/9/15هـ - 2023/4/6م	الأولى	الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (14-18 سنة) دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي	--	القياسات الجسمية			
الأسبوع (5) 1444/9/18هـ - 2023/4/9م إلى 1444/9/22هـ - 2023/4/13م	الأولى الثامنة: الريشة الطائرة	المرونة القدرة العضلية القانون: المادة (11): اللعب الزوجي، المادة (12): أخطاء منطقة الإرسال	--	القياسات الجسمية			
الأسبوع (6) 1444/10/6هـ - 2023/4/26م إلى 1444/10/7هـ - 2023/4/27م إجازة عيد الفطر	الثامنة: الريشة الطائرة	مسك المضرب (المسكة الأمامية/ الخلفية) وقفه الاستعداد	المرونة القدرة العضلية	قياس المرونة			
الأسبوع (7) 1444/10/10هـ - 2023/4/30م إلى 1444/10/14هـ - 2023/5/4م	الثامنة: الريشة الطائرة الأولى	الإرسال اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	المرونة القدرة العضلية	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)			

قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	وقفة الاستعداد في الدفاع	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (8) 1444/10/17 هـ - 2023/5/7 م إلى 1444/10/21 هـ - 2023/5/11 م
		التصويب من مستوى الحوض		
قياس السرعة: (الجري 20 متر)	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	يتبع: التصويب من مستوى الحوض	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (9) 1444/10/24 هـ - 2023/5/14 م إلى 1444/10/28 هـ - 2023/5/18 م
		القانون: المادة (12): رمية حارس المرمى، المادة (2): الرمية الحرة، المادة (13)		
قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من أسفل إلى أعلى) / "أجي - أوكي"	كاراتيه: الوحدة الأولى	الأسبوع (10) 1444/11/1 هـ - 2023/5/21 م إلى 1444/11/5 هـ - 2023/5/26 م
		المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من الخارج للداخل) / "سوتو - أوكي"	كاراتيه: الوحدة الثانية	
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	قوة عضلات البطن الرشاقة	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من أعلى إلى أسفل) / "جيدان - براي"	كاراتيه: الوحدة الثالثة	الأسبوع (11) 1444/11/8 هـ - 2023/5/28 م إلى 1444/11/12 هـ - 2023/6/1 م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
		تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزير نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	
القياسات البعيدة	المرونة القدرة العضلية	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزير نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	الأسبوع (12) 1444/11/15 هـ - 2023/6/4 م إلى 1444/11/19 هـ - 2023/6/8 م
		يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزير نواتج التعلم)		
القياسات البعيدة	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري اللياقة القلبية التنفسية والقدرة العضلية		الأسبوع (13) 1444/11/22 هـ - 2023/6/11 م إلى 1444/11/26 هـ - 2023/6/15 م
	قوة عضلات البطن الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري قوة عضلات البطن والرشاقة		
		اختبارات الفصل الدراسي الثالث		الأسبوع (14) 1444/11/29 هـ - 2023/6/18 م إلى 1444/12/4 هـ - 2023/6/22 م

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

المرحلة:	المتوسطة	الصف:	الثاني	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	2
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	الأسبوع (1)	الأسبوع (2)	الأسبوع (3)
الأسبوع (1) 1444/8/20هـ - 2023/3/12م إلى 1444/8/24هـ - 2023/3/16م	الرابعة: كرة السلة	الارتكاز الخلفي التمريرة الخطافية	قوة عضلات البطن الرشاقة	القياسات القبلية			
الأسبوع (2) 1444/8/27هـ - 2023/3/19م إلى 1444/9/1هـ - 2023/3/23م	الرابعة: كرة السلة	التصويب من الوثب يتبع: التصويب من الوثب	قوة عضلات البطن الرشاقة	قياس التحمل العضلي: (الجلوس من وضع الرقود)			
الأسبوع (3) 1444/9/4هـ - 2023/3/26م إلى 1444/9/8هـ - 2023/3/30م	الرابعة: كرة السلة الأولى	القانون: المادة (16): تسجيل الهدف (السلة) وقيمتها، المادة (17): رمية الإدخال قوة عضلات البطن الرشاقة	--	القياسات الجسمية			
الأسبوع (4) 1444/9/11هـ - 2023/4/2م إلى 1444/9/15هـ - 2023/4/6م	الأولى	التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني التغذية المناسبة أثناء وبعد ممارسة النشاط البدني	--	القياسات الجسمية			
الأسبوع (5) 1444/9/18هـ - 2023/4/9م إلى 1444/9/22هـ - 2023/4/13م	الأولى الثامنة: الريشة الطائرة	المرونة القدرة العضلية القانون: المادة (13): الأخطاء، المادة (14): الضربات المعادة	--	القياسات الجسمية			
الأسبوع (6) 1444/10/6هـ - 2023/4/26م إلى 1444/10/7هـ - 2023/4/27م إجازة عيد الفطر	الثامنة: الريشة الطائرة	مسكة المضرب (مسكة شكل 7) الإرسال الخلفي	المرونة القدرة العضلية	قياس المرونة			
الأسبوع (7) 1444/10/10هـ - 2023/4/30م إلى 1444/10/14هـ - 2023/5/4م	الثامنة: الريشة الطائرة الأولى	الإسقاط من فوق الرأس المرونة الاتزان	المرونة الاتزان	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)			

قياس القدرة العضلية، (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	المرونة الاتزان	الرمية الجزائئية	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (8) 1444/10/17هـ - 2023/5/7م إلى 1444/10/21هـ - 2023/5/11م
		التصويبة السلمية من المشي		
قياس السرعة: (الجري 20 متر)	المرونة الاتزان	التصويبة السلمية من الجري	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (9) 1444/10/24هـ - 2023/5/14م إلى 1444/10/28هـ - 2023/5/18م
		القانون: المادة (14): رمية الـ "7" متر، المادة (15): رمية الحكم		
قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	المرونة القدرة العضلية	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من اسفل إلى أعلى) / "أجي - أوكي"	كاراتيه: الوحدة الأولى	الأسبوع (10) 1444/11/1هـ - 2023/5/21م إلى 1444/11/5هـ - 2023/5/26م
		المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من الخارج للداخل) / "سوتو - أوكي"	كاراتيه: الوحدة الثانية	
قياس الاتزان الثابت والحركي	المرونة الاتزان	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من أعلى إلى أسفل) / "جيدان - براي"	كاراتيه: الوحدة الثالثة	الأسبوع (11) 1444/11/8هـ - 2023/5/28م إلى 1444/11/12هـ - 2023/6/1م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
		تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	قوة عضلات البطن الرشاقة	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	الأسبوع (12) 1444/11/15هـ - 2023/6/4م إلى 1444/11/19هـ - 2023/6/8م
		يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)		
القياسات البعدية	قوة عضلات البطن الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري قوة عضلات البطن والرشاقة		الأسبوع (13) 1444/11/22هـ - 2023/6/11م إلى 1444/11/26هـ - 2023/6/15م
	المرونة الاتزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري المرونة والاتزان		
		اختبارات الفصل الدراسي الثالث		الأسبوع (14) 1444/11/29هـ - 2023/6/18م إلى 1444/12/4هـ - 2023/6/22م

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

المرحلة:	المتوسطة	الصف:	الثالث	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	2
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	الأسبوع (1)	2023/3/12 هـ - 1444/8/20 م	إلى
	الرابعة: كرة السلة	الخداع بدون كرة - بالكرة يتبع: الخداع بدون كرة - بالكرة	قوة عضلات البطن الرشاقة	القياسات القبلية	2023/3/16 هـ - 1444/8/24 م		
	الرابعة: كرة السلة	المحاورة من خلف الظهر التصويب مع الحركة (الثلاثية)	قوة عضلات البطن الرشاقة	قياس التحمل العضلي: (الجلوس من وضع الرقود)	الأسبوع (2)	2023/3/19 هـ - 1444/8/27 م	إلى
	الرابعة: كرة السلة	القانون: المادة (18): الوقت المستقطع، المادة (24): المحاورة، المادة (25): الجري.	--	القياسات الجسمية	الأسبوع (3)	2023/3/26 هـ - 1444/9/4 م	إلى
	الأولى	قوة عضلات البطن الرشاقة	--	القياسات الجسمية	2023/3/30 هـ - 1444/9/8 م		
	الأولى	التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الذكور والإناث	--	القياسات الجسمية	الأسبوع (4)	2023/4/2 هـ - 1444/9/11 م	إلى
	الأولى	المرونة القدرة العضلية	--	القياسات الجسمية	2023/4/6 هـ - 1444/9/15 م		
	الثامنة: الريشة الطائرة	القانون: المادة (15): الريشة خارج اللعب، المادة (16): اللعب المستمر وسوء السلوك والجزاءات	--	القياسات الجسمية	الأسبوع (5)	2023/4/9 هـ - 1444/9/18 م	إلى
	الثامنة: الريشة الطائرة	الإرسال العالي الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب	المرونة القدرة العضلية	قياس المرونة	الأسبوع (6)	2023/4/26 هـ - 1444/10/6 م	إلى
	الثامنة: الريشة الطائرة	الكرة الساقطة	المرونة	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)	إجازة عيد الفطر	2023/4/27 هـ - 1444/10/7 م	
	الأولى	المرونة الاتزان	المرونة الاتزان	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)	الأسبوع (7)	2023/4/30 هـ - 1444/10/10 م	إلى
					2023/5/4 هـ - 1444/10/14 م		

قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	المرونة الاتزان	دفاع حائط الصد	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (8) 1444/10/17هـ - 2023/5/7م إلى 1444/10/21هـ - 2023/5/11م
		التصويبة السلمية من الوثب		
قياس السرعة: (الجري 20 متر)	المرونة الاتزان	يتبع: التصويبة السلمية من الوثب	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (9) 1444/10/24هـ - 2023/5/14م إلى 1444/10/28هـ - 2023/5/18م
		القانون: المادة (17): العقوبات		
قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	المرونة القدرة العضلية	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من أسفل إلى أعلى) / "أجي - أوكي"	كاراتيه: الوحدة الأولى	الأسبوع (10) 1444/11/1هـ - 2023/5/21م إلى 1444/11/5هـ - 2023/5/26م
		المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من الخارج للداخل) / "سوتو - أوكي"	كاراتيه: الوحدة الثانية	
قياس الاتزان الثابت والحركي	المرونة الاتزان	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من أعلى إلى أسفل) / "جيدان - براي"	كاراتيه: الوحدة الثالثة	الأسبوع (11) 1444/11/8هـ - 2023/5/28م إلى 1444/11/12هـ - 2023/6/1م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
		تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	قوة عضلات البطن الرشاقة	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	الأسبوع (12) 1444/11/15هـ - 2023/6/4م إلى 1444/11/19هـ - 2023/6/8م
		يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)		
القياسات البعدية	قوة عضلات البطن الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عضلي قوة عضلات البطن والرشاقة		الأسبوع (13) 1444/11/22هـ - 2023/6/11م إلى 1444/11/26هـ - 2023/6/15م
	المرونة الاتزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عضلي المرونة والاتزان		
		اختبارات الفصل الدراسي الثالث		الأسبوع (14) 1444/11/29هـ - 2023/6/18م إلى 1444/12/4هـ - 2023/6/22م