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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة:** | **الثانوية** | **الصف:** | **الأول** | **المادة:** | **تربية صحية وبدنية (1-1)** | **عدد الحصص في الأسبوع** | **3** |
| **الأسبوع** | **موضوعات المحتوى** |
| الأسبوع (1)10/5/1444هـ - 4/12/2022مإلى14/5/1444هـ - 8/12/2022م | تمهيد لمقرر التربية الصحية والبدنية |
| القياسات القبلية لمستوى اللياقة البدنية |
| اللياقة القلبية التنفسية |
| الأسبوع (2)17/5/1444هـ- 11/12/2022مإلى21/5/1444هـ - 15/12/2022م | الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة |
| مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة |
| كرة القدم: الخطة الدفاعية (تغطية الزميل) |
| الأسبوع (3)24/5/1444هـ - 18/12/2022مإلى28/5/1444هـ - 22/12/2022م**إجازة مطولة: الأحد** | يتبع: الخطة الدفاعية (تغطية الزميل) |
| **كرة القدم:** الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة) |
| يتبع: الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة) |
| الأسبوع (4)1/6/1444هـ - 25/12/2022مإلى5/6/1444هـ - 29/12/2022م | تطبيق قاعدة التسلل في كرة القدم |
| يتبع: تطبيق قاعدة التسلل في كرة القدم |
| فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة |
| الأسبوع (5)8/6/1444هـ - 1/1/2023مإلى12/6/1444هـ - 5/1/2023م | عناصر الغذاء |
| نسب الغذاء الموصى بها |
| **كرة الطاولة:** الإرسال القصير بظهر المضرب |
| الأسبوع (6)15/6/1444هـ 8/1/2023مإلى 19/6/1444هـ - 12/1/2023م | **كرة الطاولة:** الضربة القاطعة بظهر المضرب |
| يتبع: الضربة القاطعة بظهر المضرب |
| **كرة الطاولة:** الضربة الأمامية بوجه المضرب |
| الأسبوع (7)22/6/1444هـ - 15/1/2023مإلى26/6/1444هـ - 19/1/2023م**إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | يتبع: الضربة الأمامية بوجه المضرب |
| تطبيق مواد قانونية تحكم لعبة كرة الطاولة |
| طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي |
| الأسبوع (8)29/6/1444هـ - 22/1/2023مإلى4/7/1444هـ - 26/1/2023م | محتويات حقيبة الإسعافات الأولية |
| المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية) |
| **كرة السلة:** دفاع المنطقة (3 : 2) |
| الأسبوع (9)7/7/1444هـ - 29/1/2023مإلى11/7/1444هـ - 2/2/2023م | يتبع: دفاع المنطقة (3 : 2) |
| **كرة السلة:** الهجوم المنظم |
| يتبع: الهجوم المنظم |
| الأسبوع (10)14/7/1444هـ - 5/2/2023مإلى18/7/1444هـ 9/2/2023م | تطبيق مواد قانونية تحكم لعبة كرة السلة |
| يتبع: تطبيق مواد قانونية تحكم لعبة كرة السلة |
| السرعة |
| الأسبوع (11)21/7/1444هـ - 12/2/2023مإلى25/7/1444هـ - 16/2/2023م | التوازن |
| الرشاقة |
| إعداد برنامج ميسر للنشاط البدني بما يلائم التركيب الجسمي |
| الأسبوع (12)28/7/1444هـ - 19/2/2023مإلى3/8/1444هـ - 23/2/2023م**إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي |
| تعديل السلوك لزيادة النشاط البدني من خلال الأنشطة الحياتية |
| القياسات البعدية لمستوى اللياقة البدنية  |
| الأسبوع (13)الاختبارات6/8/1444هـ - 26/2/2023مإلى10/8/1444هـ - 2/3/2023م | اختبارات نهائية |

* **بالإمكان استكمال القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوعين الأولين، والقياسات البعدية خلال آخر أسبوعين في الاختبارات النهائية، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.**