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 - 4/12/2022م  إلى  14/5/1444هـ - 8/12/2022م | تمهيد لمقرر التربية الصحية والبدنية | | | | | | |
| القياسات القبلية لمستوى اللياقة البدنية | | | | | | |
| اللياقة القلبية التنفسية | | | | | | |
| الأسبوع (2)  17/5/1444هـ- 11/12/2022م  إلى  21/5/1444هـ - 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 - 18/12/2022م  إلى  28/5/1444هـ - 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 - 25/12/2022م  إلى  5/6/1444هـ - 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 - 1/1/2023م  إلى  12/6/1444هـ - 5/1/2023م | عناصر الغذاء | | | | | | |
| نسب الغذاء الموصى بها | | | | | | |
| **كرة الطاولة:** الإرسال القصير بظهر المضرب | | | | | | |
| الأسبوع (6)  15/6/1444هـ 8/1/2023م  إلى  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 - 15/1/2023م  إلى  26/6/1444هـ - 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 - 22/1/2023م  إلى  4/7/1444هـ - 26/1/2023م | محتويات حقيبة الإسعافات الأولية | | | | | | |
| المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية) | | | | | | |
| **كرة السلة:** دفاع المنطقة (3 : 2) | | | | | | |
| الأسبوع (9)  7/7/1444هـ - 29/1/2023م  إلى  11/7/1444هـ - 2/2/2023م | يتبع: دفاع المنطقة (3 : 2) | | | | | | |
| **كرة السلة:** الهجوم المنظم | | | | | | |
| يتبع: الهجوم المنظم | | | | | | |
| الأسبوع (10)  14/7/1444هـ - 5/2/2023م  إلى  18/7/1444هـ 9/2/2023م | تطبيق مواد قانونية تحكم لعبة كرة السلة | | | | | | |
| يتبع: تطبيق مواد قانونية تحكم لعبة كرة السلة | | | | | | |
| السرعة | | | | | | |
| الأسبوع (11)  21/7/1444هـ - 12/2/2023م  إلى  25/7/1444هـ - 16/2/2023م | التوازن | | | | | | |
| الرشاقة | | | | | | |
| إعداد برنامج ميسر للنشاط البدني بما يلائم التركيب الجسمي | | | | | | |
| الأسبوع (12)  28/7/1444هـ - 19/2/2023م  إلى  3/8/1444هـ - 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)  الاختبارات  6/8/1444هـ - 26/2/2023م  إلى  10/8/1444هـ - 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.**