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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة:** | **المتوسطة:****تعليم عام** | **الصف:** | **الأول** | **المادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | **عدد الحصص في الأسبوع** | **2** |
| **الأسبوع** | **موضوعات المحتوى** | **تنمية عناصر اللياقة البدنية** |
| الأسبوع (1)10/5/1444هـ - 4/12/2022مإلى14/5/1444هـ - 8/12/2022م | -كيفية تحسس نبض القلب-تقدير ضربات القلب القصوى | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| القوة العضليةالسرعة | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (2)17/5/1444هـ- 11/12/2022مإلى21/5/1444هـ - 15/12/2022م | الكرة الطائرة: تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللخلف | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| تمرير الكرة بالساعدين للأمام وللخلف | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الأسبوع (3)24/5/1444هـ - 18/12/2022مإلى28/5/1444هـ - 22/12/2022م**إجازة مطولة: الأحد** | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الكرة عند الشبكة –الكرة عند الشبكة) | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| قوة عضلات البطنالرشاقة | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) |
| الأسبوع (4)1/6/1444هـ - 25/12/2022مإلى5/6/1444هـ - 29/12/2022م | كرة الطاولة: -مسك المضرب (المصافحة)-وقفة الاستعداد. | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) |
| الإرسال القاطع بوجه المضرب | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) |
| الأسبوع (5)8/6/1444هـ - 1/1/2023مإلى12/6/1444هـ - 5/1/2023م | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإعادة –النقطة) | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) |
| القوة العضليةالرشاقة | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) |
| الأسبوع (6)15/6/1444هـ 8/1/2023مإلى 19/6/1444هـ - 12/1/2023م | الجمباز: الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) |
| الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) |
| الأسبوع (7)22/6/1444هـ - 15/1/2023مإلى26/6/1444هـ - 19/1/2023م**إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | القفز فتحًا على طاولة القفز بالطول | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) |
| المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بالوحدة | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) |
| الأسبوع (8)29/6/1444هـ - 22/1/2023مإلى4/7/1444هـ - 26/1/2023م | الجودو: السقطة الأمامية في الجودو (ماي – أوكيمي) من الجثو والوقوف | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الأسبوع (9)7/7/1444هـ - 29/1/2023مإلى11/7/1444هـ - 2/2/2023م | السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الوقوف | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الحركة | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) |
| الأسبوع (10)14/7/1444هـ - 5/2/2023مإلى18/7/1444هـ 9/2/2023م | طرق المسك (كومي – كاتا) | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) |
| يتبع: طرق المسك (كومي – كاتا) | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) |
| الأسبوع (11)21/7/1444هـ - 12/2/2023مإلى25/7/1444هـ - 16/2/2023م | تطبيقات الأداء "جملة حركية | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (12)28/7/1444هـ - 19/2/2023مإلى3/8/1444هـ - 23/2/2023م**إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (13)الاختبارات6/8/1444هـ - 26/2/2023مإلى10/8/1444هـ - 2/3/2023م | اختبارات نهائية |

* **بالإمكان استكمال القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة:** | **المتوسطة:****تعليم عام** | **الصف:** | **الثاني** | **المادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | **عدد الحصص في الأسبوع** | **2** |
| **الأسبوع** | **موضوعات المحتوى** | **تنمية عناصر اللياقة البدنية** |
| الأسبوع (1)10/5/1444هـ - 4/12/2022مإلى14/5/1444هـ - 8/12/2022م | -الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة-شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| القوة العضليةالسرعة | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (2)17/5/1444هـ- 11/12/2022مإلى21/5/1444هـ - 15/12/2022م | الكرة الطائرة: الاستقبال بالساعدين من الجانب | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الإرسال من الأعلى المواجه | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الأسبوع (3)24/5/1444هـ - 18/12/2022مإلى28/5/1444هـ - 22/12/2022م**إجازة مطولة: الأحد** | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإرسال –التوقفات) | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| القوة العضليةالسرعة | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الأسبوع (4)1/6/1444هـ - 25/12/2022مإلى5/6/1444هـ - 29/12/2022م | كرة الطاولة: الإرسال بوجه المضرب | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الأسبوع (5)8/6/1444هـ - 1/1/2023مإلى12/6/1444هـ - 5/1/2023م | الضربة الساحقة بوجه المضرب | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الشوط –المباراة) | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) |
| الأسبوع (6)15/6/1444هـ 8/1/2023مإلى 19/6/1444هـ - 12/1/2023م | قوة عضلات البطنالاتزان | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) |
| الجمباز: الدحرجة الأمامية الطائرة | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) |
| الأسبوع (7)22/6/1444هـ - 15/1/2023مإلى26/6/1444هـ - 19/1/2023م**إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) |
| يتبع: الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) |
| الأسبوع (8)29/6/1444هـ - 22/1/2023مإلى4/7/1444هـ - 26/1/2023م | الجودو: السقطة الأمامية في الجودو (ماي – أوكيمي) من الجثو والوقوف | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الأسبوع (9)7/7/1444هـ - 29/1/2023مإلى11/7/1444هـ - 2/2/2023م | السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الوقوف | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الحركة | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الأسبوع (10)14/7/1444هـ - 5/2/2023مإلى18/7/1444هـ 9/2/2023م | طرق المسك (كومي – كاتا) | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) |
| يتبع: طرق المسك (كومي – كاتا) | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) |
| الأسبوع (11)21/7/1444هـ - 12/2/2023مإلى25/7/1444هـ - 16/2/2023م | تطبيقات الأداء "جملة حركية | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (12)28/7/1444هـ - 19/2/2023مإلى3/8/1444هـ - 23/2/2023م**إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (13)الاختبارات6/8/1444هـ - 26/2/2023مإلى10/8/1444هـ - 2/3/2023م | اختبارات نهائية |

* **بالإمكان استكمال القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة:** | **المتوسطة:****تعليم عام** | **الصف:** | **الثالث** | **المادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | **عدد الحصص في الأسبوع** | **2** |
| **الأسبوع** | **موضوعات المحتوى** | **تنمية عناصر اللياقة البدنية** |
| الأسبوع (1)10/5/1444هـ - 4/12/2022مإلى14/5/1444هـ - 8/12/2022م | مكونات الوحدة التدريبية | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| القوة العضليةالسرعة | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (2)17/5/1444هـ- 11/12/2022مإلى21/5/1444هـ - 15/12/2022م | الكرة الطائرة: الضربة الساحقة المستقيمة | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| حائط الصد الفردي | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الأسبوع (3)24/5/1444هـ - 18/12/2022مإلى28/5/1444هـ - 22/12/2022م**إجازة مطولة: الأحد** | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الضربة الهجومية –الصد) | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| القوة العضليةالقدرة العضلية | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) |
| الأسبوع (4)1/6/1444هـ - 25/12/2022مإلى5/6/1444هـ - 29/12/2022م | كرة الطاولة: الإرسال بظهر المضرب | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) |
| الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) |
| الأسبوع (5)8/6/1444هـ - 1/1/2023مإلى12/6/1444هـ - 5/1/2023م | الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب –اختيار الإرسال أو الاستقبال وجهتي اللعب) | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) |
| الأسبوع (6)15/6/1444هـ 8/1/2023مإلى 19/6/1444هـ - 12/1/2023م | قوة عضلات البطنالاتزان | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) |
| الجمباز: الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) |
| الأسبوع (7)22/6/1444هـ - 15/1/2023مإلى26/6/1444هـ - 19/1/2023م**إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة (راوند أف) | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) |
| الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) |
| الأسبوع (8)29/6/1444هـ - 22/1/2023مإلى4/7/1444هـ - 26/1/2023م | الجودو: السقطة الأمامية في الجودو (ماي – أوكيمي) من الجثو والوقوف | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) |
| الأسبوع (9)7/7/1444هـ - 29/1/2023مإلى11/7/1444هـ - 2/2/2023م | السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الوقوف | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الحركة | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) |
| الأسبوع (10)14/7/1444هـ - 5/2/2023مإلى18/7/1444هـ 9/2/2023م | طرق المسك (كومي – كاتا) | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) |
| يتبع: طرق المسك (كومي – كاتا) | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) |
| الأسبوع (11)21/7/1444هـ - 12/2/2023مإلى25/7/1444هـ - 16/2/2023م | تطبيقات الأداء "جملة حركية | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (12)28/7/1444هـ - 19/2/2023مإلى3/8/1444هـ - 23/2/2023م**إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (13)الاختبارات6/8/1444هـ - 26/2/2023مإلى10/8/1444هـ - 2/3/2023م | اختبارات نهائية |

* **بالإمكان استكمال القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.**