

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة:	المتوسطة: تحفيظ/ معاهد علمية	الصف:	الأول	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	١
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	الأسبوع (١)	١	١
الأسبوع (١) ٤- ٨ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠- ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	تمهيد لمقرر التربية البدنية والدفاع عن النفس أهم الإصابات الحرارية: (التشنج الحراري — الإعياء الحراري — الضربة الحرارية)	---	القياسات القلبية: (اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية - القدرة العضلية - السرعة)	الأسبوع (٢) ١١- ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧- ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	رمية التماس القانون: المادة رقم (١٥) رمية التماس	القياسات الجسمية
الأسبوع (٢) ١١- ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧- ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	رمية التماس القانون: المادة رقم (١٥) رمية التماس	---	القياسات الجسمية	الأسبوع (٣) ١٨- ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣- ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي يتبع القانون: المادة رقم (١٥) رمية التماس	قياس اللياقة القلبية التنفسية
الأسبوع (٣) ١٨- ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣- ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي يتبع القانون: المادة رقم (١٥) رمية التماس	اللياقة القلبية التنفسية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	الأسبوع (٤) ٢٥- ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠- ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الخداع في كرة القدم (المراوغة) القانون: المادة رقم (١٢) خطآن من أخطاء سوء السلوك	القدرة العضلية
الأسبوع (٤) ٢٥- ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠- ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	الخداع في كرة القدم (المراوغة) القانون: المادة رقم (١٢) خطآن من أخطاء سوء السلوك	القدرة العضلية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	الأسبوع (٥) ٢- ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧- ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	التصويب من الثبات يتبع القانون: المادة رقم (١٢) خطآن من أخطاء سوء السلوك	قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)
الأسبوع (٥) ٢- ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧- ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	السادسة: التنس	التصويب من الثبات يتبع القانون: المادة رقم (١٢) خطآن من أخطاء سوء السلوك	القدرة العضلية	قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	الأسبوع (٦) ٩- ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤- ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م إجازة اليوم الوطني	المسكة الشرقية للمضرب وقف الاستعداد القانون: قاعدة رقم (٧) ضربة الإرسال	السرعة
الأسبوع (٦) ٩- ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤- ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م إجازة اليوم الوطني	السادسة: التنس	المسكة الشرقية للمضرب وقف الاستعداد القانون: قاعدة رقم (٧) ضربة الإرسال	السرعة	قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)			

قياس السرعة: (الجري ٢٠ متر)	السرعة	الضربة الأمامية بوجه المضرب القانون: قاعدة رقم (٨) خطأ القدم	السادسة: التنس	الأسبوع (٧) ٢٠٢٣ / ١٠ / ٥-١ ١٤٤٥ / ٣ / ٢٠-١هـ
	اللياقة القلبية التنفسية	تسليم واستلام العصا في سباقات التتابع القانون: قاعدة رقم (٢١٨) لسباقات التتابع	التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٨) ٢٠٢٣ / ١٠ / ١٢-٨ ١٤٤٥ / ٣ / ٢٧-٢٣هـ
قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)	السرعة	دفع الجلة (الكرة الحديدية) بطريقة صحيحة القانون: قاعدة رقم (١٨٨) لمسابقة دفع الجلة	التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٩) ٢٠٢٣ / ١٠ / ١٩-١٥ ١٤٤٥ / ٤ / ٤-٣٠هـ
	القوة العضلية	البومسي الأولى الجزء الأول (تاجوك — أَلجن) البومسي الأولى الجزء الثاني (تاجوك — أَلجن)	تايكونديو: الوحدة الأولى تايكونديو: الوحدة الثانية	الأسبوع (١٠) ٢٠٢٣ / ١٠ / ٢٦-٢٢ ١٤٤٥ / ٤ / ١١-٧هـ
القياسات البعدية: (اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية - القدرة العضلية - السرعة)	---	البومسي الأولى الجزء الثالث (تاجوك — أَلجن)	تايكونديو: الوحدة الثالثة	الأسبوع (١١) ٢٠٢٣ / ١١ / ٢-٢٩ ١٤٤٥ / ٤ / ١٨-١٤هـ إجازة مطولة
	---	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	تايكونديو: الوحدة الرابعة	الأسبوع (١٢) ٢٠٢٣ / ١١ / ٩-٥ ١٤٤٥ / ٤ / ٢٥-٢١هـ
اختبارات الفصل الدراسي الأول				الأسبوع (١٣) ٢٠٢٣ / ١١ / ١٦-١٢ ١٤٤٥ / ٥ / ٢-٢٨هـ

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة:	المتوسطة: تحفيظ/ معاهد علمية	الصف:	الثاني	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	١
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	الأسبوع (١)	١	١
الأسبوع (١) ٤- ٨ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠- ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	تمهيد لمقرر التربية البدنية والدفاع عن النفس الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة	---	القياسات القلبية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - السرعة)	الأسبوع (٢) ١١- ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧- ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	---	القياسات الجسمية
الأسبوع (٢) ١١- ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧- ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	ضرب الكرة بالرأس من الوثب القانون: المادة رقم (١٢) خطان من أخطاء سوء السلوك	---	القياسات الجسمية	الأسبوع (٣) ١٨- ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣- ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية
الأسبوع (٣) ١٨- ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣- ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	التمريرة الطويلة يتبع القانون: المادة رقم (١٢) خطان من أخطاء سوء السلوك	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية	الأسبوع (٤) ٢٥- ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠- ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	اللياقة القلبية التنفسية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)
الأسبوع (٤) ٢٥- ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠- ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	امتصاص الكرة بالفخذ القانون: المادة (١١): التسلل	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية	الأسبوع (٥) ٢- ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧- ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية
الأسبوع (٥) ٢- ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧- ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	السادسة: التنس	المسكة الغربية للمضرب	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية	الأسبوع (٦) ٩- ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤- ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م إجازة اليوم الوطني	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية
الأسبوع (٦) ٩- ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤- ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م إجازة اليوم الوطني	السادسة: التنس	الإرسال المستقيم من أعلى القانون: قاعدة رقم (٩) أداء الإرسال، وقاعدة رقم (١٠) خطأ الإرسال	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية			

الاسم:

التوقيع:

التاريخ: ٠٤ / ٠٢ / ١٤٤٥ هـ

قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	القدرة العضلية	الضربة الطائرة الخلفية	السادسة: التنس	الأسبوع (٧) ١٦- ٢٠ / ٣ / ١٤٤٥هـ - ١- ٥ / ١٠ / ٢٠٢٣م
	اللياقة القلبية التنفسية	قذف القرص وقواعده القانونية المرتبطة	التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٨) ٢٣- ٢٧ / ٣ / ١٤٤٥هـ - ٨- ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٣م
قياس السرعة: (الجري ٢٠ متر)	السرعة	يتبع: قذف القرص وقواعده القانونية المرتبطة	التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٩) ٣٠- ٤ / ٤ / ١٤٤٥هـ - ١٥- ١٩ / ١٠ / ٢٠٢٣م
	السرعة	البومسي الأولى الجزء الأول (تاجوك — أَلجن) البومسي الأولى الجزء الثاني (تاجوك — أَلجن)	تايكوندو: الوحدة الأولى تايكوندو: الوحدة الثانية	الأسبوع (١٠) ٧- ١١ / ٤ / ١٤٤٥هـ - ٢٢- ٢٦ / ١٠ / ٢٠٢٣م
القياسات البعدية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - السرعة)	---	البومسي الأولى الجزء الثالث (تاجوك — أَلجن)	تايكوندو: الوحدة الثالثة	الأسبوع (١١) ١٤- ١٨ / ٤ / ١٤٤٥هـ - ٢٩- ٢٩ / ١١ / ٢٠٢٣م إجازة مطولة
	---	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	تايكوندو: الوحدة الرابعة	الأسبوع (١٢) ٢١- ٢٥ / ٤ / ١٤٤٥هـ - ٥- ٩ / ١١ / ٢٠٢٣م
اختبارات الفصل الدراسي الأول				الأسبوع (١٣) ٢٨- ٢ / ٥ / ١٤٤٥هـ - ١٢- ١٦ / ١١ / ٢٠٢٣م

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة:	المتوسطة: تحفيظ/ معاهد علمية	الصف:	الثالث	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	١
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	الأسبوع (١)	٤- ٨ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠- ٢٣ / ٨ / ٢٤ م	القياسات القلبية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - التوافق- الرشاقة)
الأسبوع (٢)	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	تمهيد لمقرر التربية البدنية والدفاع عن النفس الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية	---	القياسات القلبية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - التوافق- الرشاقة)	الأسبوع (٢)	١١- ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧- ٣١ / ٨ / ٢٣ م	القياسات الجسمية
الأسبوع (٣)	الثانية: كرة القدم	امتصاص الكرة بالصدر القانون: المادة رقم (١٢) خطان من أخطاء سوء السلوك	---	القياسات الجسمية	الأسبوع (٣)	١٨- ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣- ٧ / ٩ / ٢٣ م	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)
الأسبوع (٤)	الثانية: كرة القدم	الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة القانون: المادة رقم (١٣) الركلة الحرة	اللياقة القلبية التنفسية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	الأسبوع (٤)	٢٥- ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠- ١٤ / ٩ / ٢٣ م	قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)
الأسبوع (٥)	السادسة: التنس	ضرب الكرة بالرأس من الحركة القانون: المادة رقم (١٧) الركلة الركنية	اللياقة القلبية التنفسية	قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	الأسبوع (٥)	٢- ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧- ٢١ / ٩ / ٢٣ م	قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)
الأسبوع (٦)	السادسة: التنس	المسكة القارية للمضرب	التوافق	القياسات الجسمية	الأسبوع (٦)	٩- ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤- ٢٨ / ٩ / ٢٣ م إجازة اليوم الوطني	القياسات الجسمية

قياس التوافق	التوافق	الضربة نصف الطائرة يظهر المضرب	السادسة: التنس	الأسبوع (٧) ١٦-٢٠ / ٣/٢٠هـ - ١٤٤٥هـ ١-٥ / ١٠ / ٢٣م
	اللياقة القلبية التنفسية	رمي الرمح وقواعده القانونية المرتبطة	التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٨) ٢٣-٢٧ / ٣/٢٧هـ - ١٤٤٥هـ ٨-١٢ / ١٠ / ٢٣م
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	الرشاقة	رمي الرمح وقواعده القانونية المرتبطة	التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٩) ٣٠-٤ / ٤/٤هـ - ١٤٤٥هـ ١٥-١٩ / ١٠ / ٢٣م
	الرشاقة	البومسي الأولى الجزء الأول (تاجوك — أَلجن) البومسي الأولى الجزء الثاني (تاجوك — أَلجن)	تايكونديو: الوحدة الأولى تايكونديو: الوحدة الثانية	الأسبوع (١٠) ٧-١١ / ٤/١١هـ - ١٤٤٥هـ ٢٢-٢٦ / ١٠ / ٢٣م
القياسات البعدية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - التوافق- الرشاقة)	---	البومسي الأولى الجزء الثالث (تاجوك — أَلجن)	تايكونديو: الوحدة الثالثة	الأسبوع (١١) ١٤-١٨ / ٤/١٨هـ - ١٤٤٥هـ ٢٩-٢٢ / ١١/٢ - ٢٣م إجازة مطولة
	---	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	تايكونديو: الوحدة الرابعة	الأسبوع (١٢) ٢١-٢٥ / ٤/٢٥هـ - ١٤٤٥هـ ٥-٩ / ١١/٩ - ٢٣م
اختبارات الفصل الدراسي الأول				الأسبوع (١٣) ٢٨-٢ / ٥/٢هـ - ١٤٤٥هـ ١٢-١٦ / ١١/١٦ - ٢٣م