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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة:** | **الثانوية** | **الصف:** | | **الأول** | **المادة:** | **تربية صحية وبدنية (1-2)** | **عدد الحصص في الأسبوع** | | | **3** |
| **الأسبوع** | **الوحدة التعليمية** | | **موضوعات المحتوى** | | | | | **تنمية عناصر اللياقة البدنية** | **قياسات عناصر اللياقة البدنية** | |
| الأسبوع (1)  20/8/1444هـ - 12/3/2023م  إلى  24/8/1444هـ - 16/3/2023م | **الثانية:**  **كرة اليد** | | خطة دفاع المنطقة (0،6) | | | | | السرعة | القياسات القبلية | |
| يتبع: خطة دفاع المنطقة (0،6) | | | | |
| الخطة الهجومية (3،3) | | | | |
| الأسبوع (2)  27/8/1444هـ- 19/3/2023م  إلى  1/9/1444هـ - 23/3/2023م | **الثانية:**  **كرة اليد** | | يتبع: الخطة الهجومية (3،3) | | | | | السرعة | **قياس التحمل العضلي:**  (الجلوس من وضع الرقود) | |
| مواد قانونية تحكم اللعبة | | | | |
| أهمية السرعة للأداء الرياضي | | | | |
| الأسبوع (3)  4/9/1444هـ - 26/3/2023م  إلى  8/9/1444هـ - 30/3/2023م | **الأولى:**  **اللياقة البدنية والصحة 1** | | الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من أمراض العصر | | | | | **---** | القياسات الجسمية | |
| يتبع: الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من أمراض العصر | | | | |
| قياس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة | | | | |
| الأسبوع (4)  11/9/1444هـ - 2/4/2023م  إلى  15/9/1444هـ - 6/4/2023م | **الثالثة:**  **النشاط البدني والصحة** | | النتائج السلبية المترتبة عن التدخين والخمول البدني | | | | | --- | القياسات الجسمية | |
| أهمية السوائل للمجهود البدني | | | | |
| مضار المنشطات الطبيعية والصناعية أثناء ممارسة الرياضة | | | | |
| الأسبوع (5)  18/9/1444هـ - 9/4/2023م  إلى  22/9/1444هـ - 13/4/2023م | **الخامسة:**  **إصابات النشاط البدني** | | طرق نقل المصاب | | | | | --- | القياسات الجسمية | |
| الألم الجانبي الحاد | | | | |
| التنفس الاصطناعي | | | | |
| الأسبوع (6)  6/10/1444هـ 26/4/2023م  إلى  7/10/1444هـ - 27/4/2023م  **إجازة عيد الفطر** |  | |  | | | | |  |  | |
| **الرابعة:**  **الريشة الطائرة** | | الارسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب | | | | | التوازن | قياس المرونة | |
| الضربة الساقطة بوجه المضرب | | | | |
| الأسبوع (7)  10/10/1444هـ 30/4/2023م  إلى  14/10/1444هـ - 4/5/2023م | **الرابعة:**  **الريشة الطائرة** | | الضربة الساحقة بوجه المضرب | | | | | التوازن | قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم  (رمي الكرة من وضع الجلوس) | |
| مواد قانونية تحكم اللعبة | | | | |
| أهمية التوازن للأداء الرياضي | | | | |
| الأسبوع (8)  17/10/1444هـ - 7/5/2023م  إلى  21/10/1444هـ - 11/5/2023م | **السادسة:**  **الكرة الطائرة** | | الضربة الساحقة الخاطفة | | | | | الرشاقة | قياس القدرة العضلية  (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات) | |
| حائط الصد الفردي | | | | |
| مواد قانونية تحكم اللعبة | | | | |
| الأسبوع (9)  24/10/1444هـ - 14/5/2023م  إلى  28/10/1444هـ - 18/5/2023م | **السادسة:**  **الكرة الطائرة** | | أهمية الرشاقة للأداء الرياضي | | | | | القوة العضلية | **قياس السرعة:**  (الجري 20 متر) | |
| **السابعة:**  **التنس** | | الإرسال المستقيم | | | | |
| الضربة الخلفية | | | | |
| الأسبوع (10)  1/11/1444هـ - 21/5/2023م  إلى  5/11/1444هـ - 26/5/2023م | **السابعة:**  **التنس** | | الضربة النصف الطائرة | | | | | التحمل العضلي | **قياس اللياقة القلبية التنفسية:**  (الجري المكوكي) | |
| الضربة الأمامية | | | | |
| مواد قانونية تحكم اللعبة | | | | |
| الأسبوع (11)  8/11/1444هـ - 28/5/2023م  إلى  12/11/1444هـ 1/6/2023م  **إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | **الثامنة:**  **اللياقة البدنية والصحة 2** | | قياس اللياقة القلبية التنفسية | | | | | اللياقة القلبية التنفسية | **الرشاقة:**  (الجري على شكل حرف T) | |
| يتبع: قياس اللياقة القلبية التنفسية | | | | |
| قياس اللياقة العضلية الهيكلية | | | | |
| الأسبوع (12)  15/11/1444هـ - 4/6/2023م  إلى  19/11/1444هـ - 8/6/2023م | **الثامنة:**  **اللياقة البدنية والصحة 2** | | يتبع: قياس اللياقة العضلية الهيكلية | | | | | المرونة | القياسات البعدية | |
| يتبع: قياس اللياقة العضلية الهيكلية | | | | |
| قياس التركيب الجسمي | | | | |
| الأسبوع (13)  22/11/1444هـ - 11/6/2023م  إلى  26/11/1444هـ - 15/6/2023م | مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر التوافق | | | | | | | التوافق | القياسات البعدية | |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الرشاقة | | | | | | | الرشاقة |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الاتزان | | | | | | | الاتزان |
| الأسبوع (14)  29/11/1444هـ - 18/6/2023م  إلى  4/12/1444هـ - 22/6/2023م | اختبارات الفصل الدراسي الثالث | | | | | | | |  | |