

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

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الثاني	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	3
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	قياس المرونة	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية
الأسبوع (1) 1444/8/20م - 2023/3/12م إلى 1444/8/24م - 2023/3/16م	الأولى	أهمية الغذاء الصحي	---	قياس المرونة	قياس المرونة	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية
		كيفية اختيار الغذاء الصحي					
		الاتزان					
الأسبوع (2) 1444/8/27م - 2023/3/19م إلى 1444/9/1م - 2023/3/23م	الثامنة	الوقوف على الكتفين	الاتزان	قياس المرونة	قياس المرونة	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية
		يتبع: الوقوف على الكتفين					
		يتبع: الوقوف على الكتفين					
الأسبوع (3) 1444/9/4م - 2023/3/26م إلى 1444/9/8م - 2023/3/30م	الثامنة	الإرسال الصحيح للكرة باليد	الاتزان	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية
		يتبع: الإرسال الصحيح للكرة باليد					
		ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية					
الأسبوع (4) 1444/9/11م - 2023/4/2م إلى 1444/9/15م - 2023/4/6م	الأولى	التوافق	التوافق	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية
		التسلق بطريقة صحيحة وآمنة					
	التاسعة	يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة					
الأسبوع (5) 1444/9/18م - 2023/4/9م إلى 1444/9/22م - 2023/4/13م	التاسعة	الاتزان نصفاً على الركبة	التوافق	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية
		الإرسال الصحيح للكرة بالقدم					
		يتبع: الإرسال الصحيح للكرة بالقدم					
الأسبوع (6) 1444/10/6م - 2023/4/26م إلى 1444/10/7م - 2023/4/27م إجازة عيد الفطر	التاسعة	ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية	التوافق	التوافق	التوافق	التوافق	التوافق
		ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية					
		ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية					
الأسبوع (7) 1444/10/10م - 2023/4/30م إلى 1444/10/14م - 2023/5/4م	الأولى	الرشاقة	الرشاقة	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (رمي الكرة من وضع الجلوس)	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (رمي الكرة من وضع الجلوس)	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية
		الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة					
	العاشرة	يتبع: الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة					

قياس القدرة العضلية (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	الرشاقة	الوقوف على الرأس نصفاً	العاشرة	الأسبوع (8) 1444/10/17 هـ - 2023/5/7 م إلى 1444/10/21 هـ - 2023/5/11 م
		يتبع: الوقوف على الرأس نصفاً		
		يتبع: الوقوف على الرأس نصفاً		
قياس السرعة (الجري 20 متر)	الرشاقة	الاحتضان الصحيح للكرة	العاشرة	الأسبوع (9) 1444/10/24 هـ - 2023/5/14 م إلى 1444/10/28 هـ - 2023/5/18 م
		يتبع: الاحتضان الصحيح للكرة		
		ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية		
قياس الرشاقة (الجري على شكل حرف T)	الاتزان	الركلة الأمامية (ماي — جيرى) من الثبات	كاراتيه: الوحدة الثالثة	الأسبوع (10) 1444/11/1 هـ - 2023/5/21 م إلى 1444/11/5 هـ - 2023/5/26 م
		يتبع: الركلة الأمامية (ماي — جيرى) من الثبات		
		يتبع: الركلة الأمامية (ماي — جيرى) من الثبات		
قياس التوافق	التوافق	الصد من أسفل إلى أعلى (أجي — أوكي) من الثبات	كاراتيه: الوحدة الرابعة	الأسبوع (11) 1444/11/8 هـ - 2023/5/28 م إلى 1444/11/12 هـ - 2023/6/1 م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
		يتبع: الصد من أسفل إلى أعلى (أجي — أوكي) من الثبات		
		يتبع: الصد من أسفل إلى أعلى (أجي — أوكي) من الثبات		
قياس الاتزان الثابت والحركي	الرشاقة	الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو — أوكي) من الثبات	كاراتيه: الوحدة الخامسة	الأسبوع (12) 1444/11/15 هـ - 2023/6/4 م إلى 1444/11/19 هـ - 2023/6/8 م
		يتبع: الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو — أوكي) من الثبات		
		يتبع: الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو — أوكي) من الثبات		
	التوافق	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر التوافق		الأسبوع (13) 1444/11/22 هـ - 2023/6/11 م إلى 1444/11/26 هـ - 2023/6/15 م
	الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الرشاقة		
	الاتزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الاتزان		
اختبارات الفصل الدراسي الثالث				الأسبوع (14) 1444/11/29 هـ - 2023/6/18 م إلى 1444/12/4 هـ - 2023/6/22 م