


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

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الثالث	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	3
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	المرحلة:	الأسبوع	3
الأسبوع (1) 1444/8/20م - 2023/3/12م إلى 1444/8/24م - 2023/3/16م	الأولى	الغذاء الصحي اليومي أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي	---	القياسات القبلية	المرحلة:	الأسبوع	3
الأسبوع (2) 1444/8/27م - 2023/3/19م إلى 1444/9/1م - 2023/3/23م	الثامنة	الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة سلاالم عمودية <b>يتبع:</b> التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة سلاالم عمودية	الالتزان	قياس المرونة	المرحلة:	الأسبوع	3
الأسبوع (3) 1444/9/4م - 2023/3/26م إلى 1444/9/8م - 2023/3/30م	الثامنة	التصويب بيد واحدة على هدف ثابت أو متحرك <b>يتبع:</b> التصويب بيد واحدة على هدف ثابت أو متحرك ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية	الالتزان	القياسات الجسمية	المرحلة:	الأسبوع	3
الأسبوع (4) 1444/9/11م - 2023/4/2م إلى 1444/9/15م - 2023/4/6م	الأولى	التوافق	التوافق	القياسات الجسمية	المرحلة:	الأسبوع	3
الأسبوع (5) 1444/9/18م - 2023/4/9م إلى 1444/9/22م - 2023/4/13م	التاسعة	التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة عقل حائطية <b>يتبع:</b> التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة عقل حائطية	التوافق	القياسات الجسمية	المرحلة:	الأسبوع	3
الأسبوع (6) 1444/10/6م - 2023/4/26م إلى 1444/10/7م - 2023/4/27م <b>إجازة عيد الفطر</b>	التاسعة	التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة <b>يتبع:</b> التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة <b>يتبع:</b> التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة	التوافق	قياس الالتزان الثابت والحركي	المرحلة:	الأسبوع	3
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)	المرحلة:	الأسبوع	3
	العاشرة	ألعاب تمهيدية في كرة القدم <b>يتبع:</b> ألعاب تمهيدية في كرة القدم	الرشاقة		المرحلة:	الأسبوع	3

الاسم: خالد بن زيد الصقعي

التوقيع: 

التاريخ: 01 / 08 / 1444هـ

قياس القدرة العضلية (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	الرشاقة	ألعاب تمهيدية في الكرة الطائرة	العاشرة	الأسبوع (8) 1444/10/17هـ - 2023/5/7م إلى 1444/10/21هـ - 2023/5/11م
		يتبع: ألعاب تمهيدية في الكرة الطائرة		
		ألعاب تمهيدية في كرة السلة		
قياس السرعة (الجري 20 متر)	الرشاقة	ألعاب تمهيدية في كرة اليد	العاشرة	الأسبوع (9) 1444/10/24هـ - 2023/5/14م إلى 1444/10/28هـ - 2023/5/18م
		ألعاب تمهيدية في ألعاب المضرب		
		يتبع: ألعاب تمهيدية في ألعاب المضرب		
قياس اللياقة القلبية التنفسية (الجري المكوكي)	اللاتزان	الركلة الأمامية (ماي — جيرى) من الثبات	كاراتيه: الوحدة الثالثة	الأسبوع (10) 1444/11/1هـ - 2023/5/21م إلى 1444/11/5هـ - 2023/5/26م
		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) 1444/11/8هـ - 2023/5/28م إلى 1444/11/12هـ - 2023/6/1م 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 الرشاقة (الجري على شكل حرف T)	الرشاقة	الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو — أوكي) من الثبات	كاراتيه: الوحدة الخامسة	الأسبوع (12) 1444/11/15هـ - 2023/6/4م إلى 1444/11/19هـ - 2023/6/8م
		يتبع: الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو — أوكي) من الثبات		
		يتبع: الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو — أوكي) من الثبات		
القياسات البعيدة	التوافق	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر التوافق		الأسبوع (13) 1444/11/22هـ - 2023/6/11م إلى 1444/11/26هـ - 2023/6/15م
	الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الرشاقة		
	اللاتزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر اللاتزان		
	اختبارات الفصل الدراسي الثالث			الأسبوع (14) 1444/11/29هـ - 2023/6/18م إلى 1444/12/4هـ - 2023/6/22م