

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	قياسات القبلية	قياسات القبلية	قياسات القبلية
الأسبوع (1) 1444/8/20م - 2023/3/12م إلى 1444/8/24م - 2023/3/16م	الأولى	الغذاء الصحي اليومي	---	قياسات عناصر اللياقة البدنية	القياسات القبلية	القياسات القبلية	القياسات القبلية
		أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي					
		الاتزان					
الأسبوع (2) 1444/8/27م - 2023/3/19م إلى 1444/9/1م - 2023/3/23م	الثامنة	الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي	الاتزان	قياس المرونة	قياس المرونة	قياس المرونة	قياس المرونة
		التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة سلالمة عمودية					
		يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة سلالمة عمودية					
الأسبوع (3) 1444/9/4م - 2023/3/26م إلى 1444/9/8م - 2023/3/30م	الثامنة	التصويب بيد واحدة على هدف ثابت أو متحرك	الاتزان	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية
		يتبع: التصويب بيد واحدة على هدف ثابت أو متحرك					
		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 بواسطة عقل حائطية					
		يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة عقل حائطية					
الأسبوع (5) 1444/9/18م - 2023/4/9م إلى 1444/9/22م - 2023/4/13م	التاسعة	التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة	التوافق	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية
		يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة					
		يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة					
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	قياس الاتزان الثابت والحركي			
		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)	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (رمي الكرة من وضع الجلوس)	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (رمي الكرة من وضع الجلوس)
		ألعاب تمهيدية في كرة القدم					
		يتبع: ألعاب تمهيدية في كرة القدم					

التاريخ: 01 / 08 / 1444هـ

التوقيع: 

الاسم: خالد بن زيد الصقبي

قياس القدرة العضلية (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	الرشاقة	ألعاب تمهيدية في الكرة الطائرة	العاشرة	الأسبوع (8) 1444/10/17 هـ - 2023/5/7 م إلى 1444/10/21 هـ - 2023/5/11 م
		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) 1444/10/24 هـ - 2023/5/14 م إلى 1444/10/28 هـ - 2023/5/18 م
		ألعاب تمهيدية في ألعاب المضرب		
		يتبع: ألعاب تمهيدية في ألعاب المضرب		
قياس اللياقة القلبية التنفسية (الجري المكوكي)	الانزان	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 <b>إجازة مطولة: الأحد والاثنين</b>
		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) 1444/11/15 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		
القياسات البعدية	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		
	الانزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الانزان		
		اختبارات الفصل الدراسي الثالث		الأسبوع (14) 1444/11/29 هـ - 2023/6/18 م إلى 1444/12/4 هـ - 2023/6/22 م