

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

2	عدد الحصص في الأسبوع	تربية بدنية	المادة:	الأول	الصف:	المتوسطة	المرحلة:
قياسات عناصر اللياقة البدنية		تنمية عناصر اللياقة البدنية	موضوعات المحتوى			الوحدة التعليمية	الأسبوع
القياسات القبلية	قوة عضلات البطن الرشاقة	التمريرة المرتدة باليدين			الرابعة: كرة السلة	(الأسبوع 1) 1444/8/20هـ - 2023/3/12م إلى 1444/8/24هـ - 2023/3/16م	
		يتبع: التمريرة المرتدة باليدين					
قياس التحمل العضلي: (الجلوس من وضع الرقود)	قوة عضلات البطن الرشاقة	الرمية الحرة			الرابعة: كرة السلة	(الأسبوع 2) 1444/8/27هـ - 2023/3/19م إلى 1444/9/1هـ - 2023/3/23م	
		يتبع: الرمية الحرة					
القياسات الجسمية	--	القانون: المادة (14): السيطرة على الكرة، المادة (15): كيف تلعب الكرة			الرابعة: كرة السلة	(الأسبوع 3) 1444/9/4هـ - 2023/3/26م إلى 1444/9/8هـ - 2023/3/30م	
		قوة عضلات البطن الرشاقة			الأولى		
القياسات الجسمية	--	الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (14- 18 سنة)			الأولى	(الأسبوع 4) 1444/9/11هـ - 2023/4/2م إلى 1444/9/15هـ - 2023/4/6م	
		دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي					
القياسات الجسمية	--	المرونة القدرة العضلية			الأولى	(الأسبوع 5) 1444/9/18هـ - 2023/4/9م إلى 1444/9/22هـ - 2023/4/13م	
		القانون: المادة (11): اللعب الزوجي، المادة (12): أخطاء منطقة الإرسال					
قياس المرونة	المرونة القدرة العضلية	مسك المضرب (المسكة الأمامية/ الخلفية)			الثامنة: الريشة الطائرة	(الأسبوع 6) 1444/10/6هـ - 2023/4/26م إلى 1444/10/7هـ - 2023/4/27م إجازة عيد الفطر	
		وقفة الاستعداد					
قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)	المرونة القدرة العضلية	الإرسال			الثامنة: الريشة الطائرة	(الأسبوع 7) 1444/10/10هـ - 2023/4/30م إلى 1444/10/14هـ - 2023/5/4م	
		اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية			الأولى		

قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	وقففة الاستعداد في الدفاع	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (8) 1444/10/17هـ - 2023/5/7م إلى 1444/10/21هـ - 2023/5/11م
		التصويب من مستوى الحوض		
قياس السرعة: (الجري 20 متر)	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	يتبع: التصويب من مستوى الحوض	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (9) 1444/10/24هـ - 2023/5/14م إلى 1444/10/28هـ - 2023/5/18م
		القانون: المادة (12): رمية حارس المرمى، المادة (2): الرمية الحرة، المادة (13)		
قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من اسفل إلى أعلى) /"أجي - أوكي "	كاراتيه: الوحدة الأولى	الأسبوع (10) 1444/11/1هـ - 2023/5/21م إلى 1444/11/5هـ - 2023/5/26م
		المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من الخارج للداخل) /"سوتو - أوكي "	كاراتيه: الوحدة الثانية	
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	قوة عضلات البطن الرشاقة	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من أعلى إلى أسفل) /"جيدان - براي "	كاراتيه: الوحدة الثالثة	الأسبوع (11) 1444/11/8هـ - 2023/5/28م إلى 1444/11/12هـ - 2023/6/1م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
		تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	
القياسات البعيدة	المرونة القدرة العضلية	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	الأسبوع (12) 1444/11/15هـ - 2023/6/4م إلى 1444/11/19هـ - 2023/6/8م
		يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)		
القياسات البعيدة	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري اللياقة القلبية التنفسية والقدرة العضلية		الأسبوع (13) 1444/11/22هـ - 2023/6/11م إلى 1444/11/26هـ - 2023/6/15م
	قوة عضلات البطن الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري قوة عضلات البطن والرشاقة		
	اختبارات الفصل الدراسي الثالث			الأسبوع (14) 1444/11/29هـ - 2023/6/18م إلى 1444/12/4هـ - 2023/6/22م