

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

المرحلة:	المتوسطة	الصف:	الثاني	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	2
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	المرحلة:	الأسبوع	2
الأسبوع (1) 1444/8/20هـ - 2023/3/12م إلى 1444/8/24هـ - 2023/3/16م	الرابعة: كرة السلة	الارتكاز الخلفي التمريرة الخطافية	قوة عضلات البطن الرشاقة	القياسات القبلية	المرحلة:	الأسبوع	2
الأسبوع (2) 1444/8/27هـ - 2023/3/19م إلى 1444/9/1هـ - 2023/3/23م	الرابعة: كرة السلة	التصويب من الوثب يتبع: التصويب من الوثب	قوة عضلات البطن الرشاقة	قياس التحمل العضلي: (الجلوس من وضع الرقود)	المرحلة:	الأسبوع	2
الأسبوع (3) 1444/9/4هـ - 2023/3/26م إلى 1444/9/8هـ - 2023/3/30م	الرابعة: كرة السلة الأولى	القانون: المادة (16): تسجيل الهدف (السلة) وقيمتها، المادة (17): رمية الإذخال قوة عضلات البطن الرشاقة	--	القياسات الجسمية	المرحلة:	الأسبوع	2
الأسبوع (4) 1444/9/11هـ - 2023/4/2م إلى 1444/9/15هـ - 2023/4/6م	الأولى	التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني التغذية المناسبة أثناء وبعد ممارسة النشاط البدني	--	القياسات الجسمية	المرحلة:	الأسبوع	2
الأسبوع (5) 1444/9/18هـ - 2023/4/9م إلى 1444/9/22هـ - 2023/4/13م	الأولى الثامنة: الريشة الطائرة	المرونة القدرة العضلية القانون: المادة (13): الأخطاء، المادة (14): الضربات المعادة	--	القياسات الجسمية	المرحلة:	الأسبوع	2
الأسبوع (6) 1444/10/6هـ - 2023/4/26م إلى 1444/10/7هـ - 2023/4/27م إجازة عيد الفطر	الثامنة: الريشة الطائرة	مسكة المضرب (مسكة شكل 7) الإرسال الخلفي	المرونة القدرة العضلية	قياس المرونة	المرحلة:	الأسبوع	2
الأسبوع (7) 1444/10/10هـ - 2023/4/30م إلى 1444/10/14هـ - 2023/5/4م	الثامنة: الريشة الطائرة الأولى	الإسقاط من فوق الرأس المرونة اللاتزان	المرونة اللاتزان	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)	المرحلة:	الأسبوع	2

قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	المرونة الاتزان	الرمية الجزائئية	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (8) 1444/10/17هـ - 2023/5/7م إلى 1444/10/21هـ - 2023/5/11م
		التصويبية السلمية من المشي		
قياس السرعة: (الجري 20 متر)	المرونة الاتزان	التصويبية السلمية من الجري	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (9) 1444/10/24هـ - 2023/5/14م إلى 1444/10/28هـ - 2023/5/18م
		القانون: المادة (14): رمية الـ "7" متر، المادة (15): رمية الحكم		
قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	المرونة 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	
قياس الاتزان الثابت والحركي	المرونة الاتزان	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 <b>إجازة مطولة: الأحد والاثنين</b>
		تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	قوة عضلات البطن الرشاقة	<b>يتبع:</b> 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
		<b>يتبع:</b> تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)		
القياسات البعيدة	قوة عضلات البطن الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عضري قوة عضلات البطن والرشاقة		الأسبوع (13) 1444/11/22هـ - 2023/6/11م إلى 1444/11/26هـ - 2023/6/15م
	المرونة الاتزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عضري المرونة والاتزان		
	اختبارات الفصل الدراسي الثالث			الأسبوع (14) 1444/11/29هـ - 2023/6/18م إلى 1444/12/4هـ - 2023/6/22م