



توزيع منهج  
التربية البدنية والدفاع عن النفس – اللياقة والثقافة الصحية  
حسب التقويم الدراسي ونواتج التعلم  
لجميع المراحل الدراسية  
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤ هـ

١٤٤٤/٢/١ هـ	الاحد	بداية الدراسة للفصل الدراسي الأول
١٤٤٤/٢/٢٦ - ٢٥ هـ	الأربعاء والخميس	إجازة اليوم الوطني
١٤٤٤/٣/٢١ - ٢٠ هـ	الاحد والاثنين	إجازة أسبوع مطولة
١٤٤٤/٤/١٦ هـ	الخميس	إجازة نهاية أسبوع مطولة
١٤٤٤/٤/٢٦ هـ	الاحد	بداية اختبارات الفصل الدراسي الأول
١٤٤٤/٤/٣٠ هـ	نهاية دوام الخميس	بداية إجازة الفصل الدراسي الأول
١٣ أسبوع		عدد الأسابيع الدراسية
٦٠ يوم		عدد الأيام الدراسية

إعداد .. الفريق العلمي بقسم التربية البدنية بتعليم مكة المكرمة

فريق العمل	
الاسم	العمل
فهد بن وصل الحازمي	مشرف التربية البدنية بمكتب التعليم بوسط مكة المكرمة
بندر بن محمد مغربي	مشرف التربية البدنية بمكتب التعليم بشمال مكة المكرمة
أحمد بن عطية الزهراني	مشرف التربية البدنية بمكتب التعليم بوسط مكة المكرمة
بدر بن عبدالواحد الحربي	معلم التربية البدنية بمدرسة عكرمة بن عمرو بن هشام الثانوية
وليد بن حميد اللحياني	معلم التربية البدنية بمدرسة عبدالله بن عمر المتوسطة
محمد بن حامد اللهيبي	معلم التربية البدنية بمدرسة بلاط الشهداء المتوسطة
إشراف ومتابعة	
سعد بن محمد الزهراني	رئيس قسم التربية البدنية



## البيانات الأساسية لمعلم / ة التربية البدنية والدفاع عن النفس

بيانات اساسية	
	الاسم الثلاثي
	اسم المدرسة
	المكتب
	التخصص
	مادة التدريس
	عدد الحصص
	اسم المشرف / ة المتابع / ة
	توقيع مدير / ة المدرسة
	توقيع مشرف / ة التربية البدنية

إعداد .. الفريق العلمي بقسم التربية البدنية بتعليم مكة المكرمة



الصف الدراسي		المرحلة	الأول	الفصل الدراسي
الصف		المقرر الدراسي	الأول الابتدائي	الصف
ح	نواتج التعلم أن يكون الطالب قادراً على أن:	الخبرات التعليمية	الوحدة الدراسية	الأسبوع
٢		التعرق	الأولى	الأول من ١ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٥ / ٢ / ١٤٤٤هـ
١	يعرف مفهوم التعرق والرشاقة	الرشاقة		
١	يتقن مهارة الوقوف بطريقة صحيحة	الوقوف الصحيح	الثانية	الثاني من ٨ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ١٢ / ٢ / ١٤٤٤هـ
٢	يتقن مهارة المشي بطريقة صحيحة	المشي الصحيح		
٢	يتمكن من مسك الكرة باليدين بإتقان	مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة		الثالث من ١٥ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ١٩ / ٢ / ١٤٤٤هـ
١	يتعرف على أجزاء الجسم أثناء الحركة	الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة		
١	يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر المرونة	المرونة	الأولى	الرابع من ٢٢ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٤ / ٢ / ١٤٤٤هـ
٢	يتقن مهارة الجلوس بطريقة صحيحة	الجلوس الصحيح	الثالثة	الخامس من ٢٩ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٣ / ٣ / ١٤٤٤هـ
٢	يتقن مهارة الجري بطريقة صحيحة	الجري الصحيح		
١	يتمكن من التوازن المنخفض على الركبة والساق والقدم	الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم		
٢	يمارس درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة	درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة		السادس من ٦ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ١٠ / ٣ / ١٤٤٤هـ
١	يتعرف على مسارات الحركة بطريقة صحيحة	مسارات الحركة		
١	يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الاتزان	الاتزان	الأولى	السابع من ١٣ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ١٧ / ٣ / ١٤٤٤هـ
٢	يتقن مهارة الوثب الصحيح في المكان	الوثب الصحيح في المكان	الرابعة	الثامن من ٢٢ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٤ / ٣ / ١٤٤٤هـ
١	يتمكن من مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له		
٢	يؤدي مهارة الاتزان على الركبة والقدم	الاتزان على الركبة والقدم		
٢	يمارس درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات	درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات		التاسع من ٢٧ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ٢ / ٤ / ١٤٤٤هـ
١	يتعرف على أهمية الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه	الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه		
٢	التعرف على رياضة التايكوندو	مدخل في رياضة التايكوندو	التايكوندو وحدة أولى	العاشر من ٥ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ
١	يؤدي وقفة الانتباه (موا - سوجي)	وقفة الانتباه (موا - سوجي)		
١	التعرف على غلق قبضة اليد وتطبيقها بطريقة صحيحة	غلق قبضة اليد		الحادي عشر من ١٢ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ١٥ / ٤ / ١٤٤٤هـ
١	يؤدي الوقفة المتوازنة بطريقة صحيحة	الوقفة المتوازنة (نارينهي - سوجي)		
١	يؤدي وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)	وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)		
١	يؤدي للكلمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل - جيروجي)	الكلمة الأمامية المستقيمة من الثبات	التايكوندو وحدة ثانية	الثاني عشر من ١٧ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٣ / ٤ / ١٤٤٤هـ
٢	يؤدي للكلمة الأمامية المستقيمة بطريقة صحيحة	الكلمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي)		
=	اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول		اختبارات	الثالث عشر من ٢٦ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ

الصف الدراسي		المرحلة	الأول	الفصل الدراسي
الصف		المقرر الدراسي	الثاني الابتدائي	الصف
نواتج التعلم		الخبرات التعليمية		الوحدة الدراسية
ح	أن يكون الطالب قادراً على أن:			الأبداائية ( الصفوف الأولية )
٢	التعرف على تغيير معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني	التغيير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني		الأول من ١ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٥ / ٢ / ١٤٤٤هـ
١	يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة	الرشاقة		
١	يتقن مهارة الانزلاق الصحيح من الجري بطريقة صحيحة	الانزلاق الصحيح من الجري		الثاني من ٨ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ١٢ / ٢ / ١٤٤٤هـ
٢	التعرف على سحب المقاومات بطريقة آمنة وفعالة	سحب المقاومات بطريقة آمنة وفعالة		
٢	يؤدي الوقوف من جلوس التربع والذراعان على الصدر	الوقوف من جلوس التربع والذراعان على الصدر		الثالث من ١٥ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ١٩ / ٢ / ١٤٤٤هـ
١	يمرر الكرة باليدين من أسفل بطريقة صحيحة	تمرير الكرة بيدين من أسفل بطريقة صحيحة		
١	التعرف على البيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني	الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني		الرابع من ٢٢ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٤ / ٢ / ١٤٤٤هـ
٢	يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر المرونة	المرونة		
٢	يتقن مهارة الحجل الصحيح	الحجل الصحيح		الخامس من ٢٩ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٣ / ٣ / ١٤٤٤هـ
١	يتمكن من الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعالة	الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعالة		
٢	يتقن الميزان الأمامي من الثبات	الميزان الأمامي من الثبات		السادس من ٦ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ١٠ / ٣ / ١٤٤٤هـ
١	يتعرف على تحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني	الوعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني		
١	يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الاتزان	الاتزان		السابع من ١٣ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ١٧ / ٣ / ١٤٤٤هـ
٢	يتقن مهارة القفز الصحيح	القفز الصحيح		
١	يتمكن من تقوس الجسم بشكل صحيح	تقوس الجسم الصحيح		الثامن من ٢٢ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٤ / ٣ / ١٤٤٤هـ
٢	يمرر الكرة بيد واحدة	تمرير الكرة بيد واحدة		
٣	يتمكن من استخدام الأدوات والأجهزة برفق أثناء النشاط البدني	استخدام الأدوات والأجهزة برفق أثناء النشاط البدني		التاسع من ٢٧ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ٢ / ٤ / ١٤٤٤هـ
٢	التعرف على رياضة التايكوندو	مدخل في رياضة التايكوندو		العاشر من ٥ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ
١	يؤدي وقفة الانتباه بطريقة صحيحة	وقفة الانتباه (موا - سوجي)		
١	التعرف على غلق قبضة اليد وتطبيقها بطريقة صحيحة	غلق قبضة اليد		الحادي عشر من ١٢ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ١٥ / ٤ / ١٤٤٤هـ
١	يؤدي الوقفة المتوازية بطريقة صحيحة	الوقفة المتوازية (ناريني - سوجي)		
١	يؤدي وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة	وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)		
١	يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة بطريقة صحيحة	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل - جيروجي)		الثاني عشر من ١٧ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٣ / ٤ / ١٤٤٤هـ
٢	يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة بطريقة صحيحة	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي)		
=	اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول			الثالث عشر من ٢٦ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ

الصف الدراسي		المرحلة	الأول	الفصل الدراسي
الصف		المقرر الدراسي	الثالث الابتدائي	الصف
ح	نواتج التعلم أن يكون الطالب قادراً على أن:	الخبرات التعليمية	الوحدة الدراسية	الأسبوع
٢	التعرف على ماذا يحدث للقلب اثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة	معرفة ماذا يحدث للقلب اثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة	الأولى	الأول من ١ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٥ / ٢ / ١٤٤٤هـ
١	يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة	الرشاقة		
١	يتقن مهارة الانزلاق في اتجاه الخلف والجانب بطريقة صحيحة	الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب		الثاني من ٨ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ١٢ / ٢ / ١٤٤٤هـ
٢	التعرف على الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه	الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه	الثانية	الثالث من ١٥ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ١٩ / ٢ / ١٤٤٤هـ
٢	يتمكن من نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان	نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان		
١	ينطط الكرة باليدين على الأرض بطريقة صحيحة	تنطيط الكرة باليدين على الأرض		
١	التعرف على التصور الحركي اثناء ممارسه	التصور الحركي اثناء ممارسه النشاط البدني	الأولى	الرابع من ٢٢ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٤ / ٢ / ١٤٤٤هـ
٢	يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر المرونة	المرونة		
٢	يتقن مهارة السقوط الامامي والجانبى	السقوط الامامي والجانبى		الخامس من ٢٩ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٣ / ٣ / ١٤٤٤هـ
١	يتمكن من الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغيير الاتجاه	الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغير الاتجاه	الثالثة	
٢	يتقن الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة	الوقوف على الرأس		السادس من ٦ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ١٠ / ٣ / ١٤٤٤هـ
١	ينطط الكرة بيد واحدة على الأرض بطريقة صحيحة	تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض		
١	التعرف على التصور الحركي اثناء ممارسه النشاط البدني	التصور الحركي اثناء ممارسة النشاط البدني	الأولى	السابع من ١٣ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ١٧ / ٣ / ١٤٤٤هـ
٢	يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الاتزان	الاتزان		
١	يؤدي من السقوط الخلفي بطريقة صحيحة	السقوط الخلفي بطريقة صحيحة		الثامن من ٢٢ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٤ / ٣ / ١٤٤٤هـ
٢	يتمكن من الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات	الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات	الرابعة	
٢	يتقن الميزان الجانبي بطريقة صحيحة	الميزان الجانبي		التاسع من ٢٧ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ٢ / ٤ / ١٤٤٤هـ
١	ينطط الكرة باليدين في الهواء بطريقة صحيحة	تنطيط الكرة باليدين في الهواء		
٢	التعرف على رياضة التايكوندو	مدخل في رياضة التايكوندو		العاشر من ٥ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ
١	يؤدي وقفة الانتباه بطريقة صحيحة	وقفة الانتباه (موا - سوجي)	التايكوندو وحدة أولى	الحادي عشر من ١٢ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ١٥ / ٤ / ١٤٤٤هـ
١	التعرف على غلق قبضة اليد وتطبيقها بطريقة صحيحة	غلق قبضة اليد		
١	يؤدي الوقفة المتوازية بطريقة صحيحة	الوقفة المتوازية (ناريتهي - سوجي)		
١	يؤدي وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة	وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)		
١	يؤدي للكلمة الأمامية المستقيمة بطريقة صحيحة	الكلمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل - جيروجي)	التايكوندو	الثاني عشر من ١٧ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٣ / ٤ / ١٤٤٤هـ
٢	يؤدي للكلمة الأمامية المستقيمة بطريقة صحيحة	الكلمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي)	وحدة ثانية	
=	اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول		اختبارات	الثالث عشر من ٢٦ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ

الفصل الدراسي	الأول	المرحلة	الابتدائية (الصفوف العليا)
الصف	الرابع الابتدائي	المقرر الدراسي	التربية البدنية والدفاع عن النفس
الأسبوع	الوحدة الدراسية	الخبرات التعليمية	نواتج التعلم أن يكون الطالب قادرًا على أن:
الأول من ١ / ٢ / ١٤٤٤ هـ إلى ٥ / ٢ / ١٤٤٤ هـ	الأولى الصحة واللياقة البدنية	التعرف على الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام	التعرف على الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام
الثاني من ٨ / ٢ / ١٤٤٤ هـ إلى ١٢ / ٢ / ١٤٤٤ هـ		الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام	الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام
الرابع من ٢٢ / ٢ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢٤ / ٢ / ١٤٤٤ هـ	الأولى الصحة واللياقة البدنية	اللياقة القلبية التنفسية	يمارس نشاط بدني ينمي عنصر قوة اللياقة القلبية التنفسية
		القدرة العضلية	يمارس نشاط بدني ينمي عنصر قوة القدرة العضلية
الثالث من ١٥ / ٢ / ١٤٤٤ هـ إلى ١٩ / ٢ / ١٤٤٤ هـ	الثانية كرة القدم	تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي	يمرر الكرة بوجه القدم الداخلي بطريقة صحيحة
		الجرى بالكرة بوجه القدم الأمامي	يجري بالكرة بوجه القدم الأمامي بطريقة صحيحة
الرابع من ٢٢ / ٢ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢٤ / ٢ / ١٤٤٤ هـ	الثانية كرة القدم	كتم الكرة بأسفل القدم	يطبق مهارة كتم الكرة بأسفل القدم بطريقة صحيحة
		تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي	يصوب الكرة بوجه القدم الداخلي بطريقة صحيحة
الخامس من ٢٩ / ٢ / ١٤٤٤ هـ إلى ٣ / ٣ / ١٤٤٤ هـ	الأولى الصحة واللياقة البدنية	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	يتعرف على بعض القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة
		القوة العضلية	يمارس نشاط بدني ينمي عنصر القوة العضلية
السادس من ٦ / ٣ / ١٤٤٤ هـ إلى ١٠ / ٣ / ١٤٤٤ هـ	السادسة التنس	السرعة	يمارس نشاط بدني ينمي عنصر السرعة
		مسك المضرب (المسكة الأمامية - المسكة الخلفية)	يمسك المضرب ويقف وقفة الاستعداد الصحيحة
السابع من ١٣ / ٣ / ١٤٤٤ هـ إلى ١٧ / ٣ / ١٤٤٤ هـ	السادسة التنس	وقفه الاستعداد	يؤدي الضربة الأمامية بطريقة صحيحة
		الضربة الأمامية	يؤدي الإرسال بوجه المضرب بطريقة صحيحة
الثامن من ٢٢ / ٣ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢٤ / ٣ / ١٤٤٤ هـ	الأولى الصحة واللياقة البدنية	الارسال بوجه المضرب	يتمكن من صد الكرة بطريقة صحيحة
		صد الكرة	يتعرف على بعض القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة
التاسع من ٢٧ / ٣ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	الأولى الصحة واللياقة البدنية	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	يمارس نشاط بدني ينمي عنصر قوة اللياقة القلبية التنفسية
		اللياقة القلبية التنفسية	يمارس نشاط بدني ينمي عنصر السرعة
العاشر من ٥ / ٤ / ١٤٤٤ هـ إلى ٩ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	الثانية ألعاب القوى	البدء العالي والمواد القانونية الحديثة المرتبطة	يؤدي البدء العالي ويتعرف على المواد القانونية الحديثة المرتبطة
		الجرى الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة	يتقن الجري الصحيح ويتعرف على المواد القانونية الحديثة المرتبطة
الحادي عشر من ١٢ / ٤ / ١٤٤٤ هـ إلى ١٥ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	الثانية ألعاب القوى	الوثب الطويل بطريقة القرفصاء والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	يؤدي الوثب الطويل بطريقة القرفصاء ويتعرف على المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة
		الوثب الطويل بطريقة القرفصاء والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	يؤدي الوثب الطويل بطريقة القرفصاء ويتعرف على المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة
الثاني عشر من ١٩ / ٤ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢٣ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	الثانية ألعاب القوى	مدخل في رياضة التايكوندو	التعرف على رياضة التايكوندو
		وقفه الانتباه (موا - سوجي)	يؤدي وقفه الانتباه بطريقة صحيحة
الثالث عشر من ٢٦ / ٤ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢٩ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	الثانية ألعاب القوى	غلق قبضة اليد	التعرف على غلق قبضة اليد وتطبيقها بطريقة صحيحة
		الوقوف المتوازنة (ناريني - سوجي)	يؤدي الوقوف المتوازنة بطريقة صحيحة
الرابع عشر من ٢٣ / ٤ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢٦ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	الثانية ألعاب القوى	وقفه الاستعداد (جونبي - سوجي)	يؤدي وقفه الاستعداد بطريقة صحيحة
		اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل - جيروجي)	يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة بطريقة صحيحة
الخامس عشر من ٢٣ / ٤ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢٦ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	الثانية ألعاب القوى	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي)	يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة بطريقة صحيحة
		اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي)	يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة بطريقة صحيحة
السادس عشر من ٢٦ / ٤ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢٩ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	الثانية ألعاب القوى	اختبارات	اختبارات
		اختبارات	اختبارات

اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول

الابتدائية (الصفوف العليا)		المرحلة	الأول	الفصل الدراسي
التربية البدنية والدفاع عن النفس		المقرر الدراسي	الخامس الابتدائي	الصف
ح	نواتج التعلم أن يكون الطالب قادراً على أن:	الخبرات التعليمية	الوحدة الدراسية	الأسبوع
٢	التعرف على أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام	أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام	الأولى الصحة واللياقة البدنية	الأول من ١ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٥ / ٢ / ١٤٤٤هـ
	التعرف على الطريقة الصحيحة لل صعود وأهميتها لسلامة القوام	الطريقة الصحيحة لل صعود وأهميتها لسلامة القوام		
	التعرف على الطريقة الصحيحة للتسلق وأهميتها لسلامة القوام	الطريقة الصحيحة للتسلق وأهميتها لسلامة القوام		
٢	يمارس نشاط بدني ينمي عنصر قوة القدرة العضلية - اللياقة القلبية التنفسية	القدرة العضلية اللياقة القلبية التنفسية	الثانية كرة القدم	الثاني من ٨ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ١٢ / ٢ / ١٤٤٤هـ
	يمارس نشاط بدني ينمي عنصر قوة القدرة العضلية - اللياقة القلبية التنفسية	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجي كتم الكرة بباطن القدم		الثالث من ١٥ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ١٩ / ٢ / ١٤٤٤هـ
٢	يمارس نشاط بدني ينمي عنصر قوة القدرة العضلية - اللياقة القلبية التنفسية	تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الأولى الصحة واللياقة البدنية	الرابع من ٢٢ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٤ / ٢ / ١٤٤٤هـ
	يمارس نشاط بدني ينمي عنصر قوة القدرة العضلية - اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية القوة العضلية		الخامس من ٢٩ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٣ / ٣ / ١٤٤٤هـ
٢	يؤدي الأرسال المستقيم بطريقة صحيحة	الأرسال المستقيم	السادسة التنس	السادس من ٦ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ١٠ / ٣ / ١٤٤٤هـ
	يطبق الضربة الخلفية بطريقة صحيحة	الضربة الخلفية		
	يطبق الضربة الساحقة بطريقة صحيحة	الضربة الساحقة		
٢	يطبق الضربة الطائرة العالية بطريقة صحيحة	الضربة الطائرة العالية	الأولى الصحة واللياقة البدنية	السابع من ١٣ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ١٧ / ٣ / ١٤٤٤هـ
	يتعرف على بعض القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		
٢	يمارس نشاط بدني ينمي عنصر قوة اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	اللياقة القلبية التنفسية السرعة	الثامنة التاسعة ألعاب القوى	الثامن من ٢٢ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٤ / ٣ / ١٤٤٤هـ
	يؤدي البدء المنخفض ويتعرف على المواد القانونية الحديثة المرتبطة	البدء المنخفض والمواد القانونية الحديثة المرتبطة		التاسع من ٢٧ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ٢ / ٤ / ١٤٤٤هـ
٢	يتقن العدو الصحيح ويتعرف على المواد القانونية الحديثة المرتبطة	العدو الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة	العاشر التاكوندو وحدة أولى	العاشر من ٥ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ
	يؤدي الوثب العالي بالطريقة السريعة ويتعرف على المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الوثب العالي بالطريقة السريعة والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة		
	التعرف على رياضة التايكوندو يؤدي وقفة الانتباه بطريقة صحيحة	مدخل في رياضة التايكوندو وقفة الانتباه (موا - سوجي)		
٢	التعرف على غلق قبضة اليد وتطبيقها بطريقة صحيحة	غلق قبضة اليد	الثاني عشر وحدة ثانية	الحادي عشر من ١٢ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ١٥ / ٤ / ١٤٤٤هـ
	يؤدي الوقفة المتوازية بطريقة صحيحة	الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)		
	يؤدي وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة	وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)		
٢	يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة بطريقة صحيحة	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولج - جيروجي)	الثالث عشر	من ١٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٣ / ٤ / ١٤٤٤هـ
	يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة بطريقة صحيحة	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي)		
=	اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول			من ٢٦ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ



الفصل الدراسي	الأول	المرحلة	الابتدائية (الصفوف العليا)
الصف	السادس الابتدائي	المقرر الدراسي	التربية البدنية والدفاع عن النفس
الأسبوع	الوحدة الدراسية	الخبرات التعليمية	نواتج التعلم ان يكون الطالب قادراً على أن:
الأول من ١ / ٢ / ١٤٤٤ هـ إلى ٥ / ٢ / ١٤٤٤ هـ	الأولى الصحة واللياقة البدنية	التغيير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له	معرفة التغيير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له
الثاني من ٨ / ٢ / ١٤٤٤ هـ إلى ١٢ / ٢ / ١٤٤٤ هـ		العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	يوجد العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض
الثالث من ١٥ / ٢ / ١٤٤٤ هـ إلى ١٩ / ٢ / ١٤٤٤ هـ	الثانية كرة القدم	اللياقة القلبية التنفسية	يمارس نشاط بدني ينمي عنصر قوة القدرة العضلية - اللياقة القلبية التنفسية
الرابع من ٢٢ / ٢ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢٤ / ٢ / ١٤٤٤ هـ		القدرة العضلية	يتمكن من الجري المتعرج بالكرة بطريقة صحيحة
الخامس من ٢٩ / ٢ / ١٤٤٤ هـ إلى ٣ / ٣ / ١٤٤٤ هـ	الأولى الصحة واللياقة البدنية	الجري المتعرج بالكرة	يتعرف على كتم الكرة بوجه القدم الخارجي بطريقة صحيحة
السادس من ٦ / ٣ / ١٤٤٤ هـ إلى ١٠ / ٣ / ١٤٤٤ هـ		كتم الكرة بوجه القدم الخارجي	يتمكن من ضرب الكرة بالرأس من الثبات بطريقة صحيحة
السابع من ١٣ / ٣ / ١٤٤٤ هـ إلى ١٧ / ٣ / ١٤٤٤ هـ	السادسة التنس	ضرب الكرة بالرأس من الثبات	يتعرف على بعض القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة
الثامن من ٢٢ / ٣ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢٤ / ٣ / ١٤٤٤ هـ		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	يمارس نشاط بدني ينمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية - التوافق
التاسع من ٢٧ / ٣ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	التاسعة ألعاب القوى	اللياقة القلبية التنفسية	يؤدي الارسال المعكوس بطريقة صحيحة
العاشر من ٥ / ٤ / ١٤٤٤ هـ إلى ٩ / ٤ / ١٤٤٤ هـ		الرشاقة	يؤدي الارسال من تحت الذراع بطريقة صحيحة
الحادي عشر من ١٢ / ٤ / ١٤٤٤ هـ إلى ١٥ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	التاكوندو وحدة أولى	الارسال المعكوس	يطبق الضربة الطائرة المسقطلة بطريقة صحيحة
الثاني عشر من ١٩ / ٤ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢٣ / ٤ / ١٤٤٤ هـ		التوافق	يطبق الضربة نصف الطائرة بطريقة صحيحة
الثالث عشر من ٢٦ / ٤ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢٩ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	التاكوندو وحدة ثانية	اللياقة القلبية التنفسية	يتعرف على بعض القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة
		الرشاقة	يمارس نشاط بدني ينمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية - الرشاقة
	اختبارات	الجري في منحني	يتمكن من الجري في منحني بطريقة صحيحة
		تعدية الحواجز أثناء الجري	يتمكن من تعدية الحواجز أثناء الجري بطريقة صحيحة
	اختبارات	الوثب الثلاثي والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	يؤدي الوثب الثلاثي والتعرف على المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة
		مدخل في رياضة التايكوندو	التعرف على رياضة التايكوندو
	اختبارات	وقفه الانتباه (موا - سوجي)	يؤدي وقفة الانتباه بطريقة صحيحة
		غلق قبضة اليد	التعرف على غلق قبضة اليد وتطبيقها بطريقة صحيحة
	اختبارات	الوقفه المتوازية (ناريني - سوجي)	يؤدي الوقفة المتوازية بطريقة صحيحة
		وقفه الاستعداد (جونبي - سوجي)	يؤدي وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة
	اختبارات	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل - جيروجي)	يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة بطريقة صحيحة
		اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي)	يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة بطريقة صحيحة
=	اختبارات	اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول	

المرحلة المتوسطة		المرحلة	الأول	الفصل الدراسي
التربية البدنية والدفاع عن النفس		المقرر الدراسي	الأول متوسط	الصف
ح	نواتج التعلم	الخبرات التعليمية	الوحدة الدراسية	الأسبوع
	ان يكون الطالب قادر على ان:			
١	يعدد أهم الإصابات الحرارية.	أهم الإصابات الحرارية (التشنج الحراري - الإعياء الحراري - الضربة الحرارية)	الأولى الصحة واللياقة البدنية	الأول من ١ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٥ / ٢ / ١٤٤٤هـ
١	يمارس نشاط بدني ينمي القدرة العضلية والقدرة العضلية	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية		الثاني من ٨ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ١٢ / ٢ / ١٤٤٤هـ
١	يطبق مهارة رمية التماس.	رمية التماس	الثانية كرة القدم	الثالث من ١٥ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ١٩ / ٢ / ١٤٤٤هـ
١	ينفذ مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي		الرابع من ٢٢ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٤ / ٢ / ١٤٤٤هـ
٢	يطبق مهارة التصويب من الثبات يعدد القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة.	التصويب من الثبات القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الأولى الصحة واللياقة	السادس من ٢٦ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٨ / ٢ / ١٤٤٤هـ
١	تنمية عنصر القوة العضلية وقياسها تنمية عنصر السرعة وقياسها	القوة العضلية - السرعة		السادس من ٢٦ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٨ / ٢ / ١٤٤٤هـ
١	يطبق المسكة الشرقية للمضرب	المسكة الشرقية للمضرب	السادسة التنس	الخامس من ٢٩ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٣ / ٣ / ١٤٤٤هـ
١	يطبق طريقة وقفة الاستعداد.	وقفة الاستعداد		السادس من ٢٦ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٨ / ٣ / ١٤٤٤هـ
١	يطبق مهارة الضربة الامامية بوجه المضرب	الضربة الامامية بوجه المضرب	السادسة التنس	السادس من ٢٦ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٨ / ٣ / ١٤٤٤هـ
١	يعدد القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة.	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		الأولى من ١٠ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ١٢ / ٣ / ١٤٤٤هـ
١	يمارس تمارين للياقة القلبية التنفسية الخاصة بالسرعة	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	التاسعة العاب القوى	الثامن من ٢٢ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٤ / ٣ / ١٤٤٤هـ
٢	يطبق مهارة تسليم واستلام العصا في سباق التتابع يوضح طريقة دفع الجلة والمواد القانونية الحديثة التي تحكم اللعبة	تسليم واستلام العصا في سباقات التتابع والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة الكرة الحديدية) والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة		التاسع من ٢٧ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٩ / ٣ / ١٤٤٤هـ
٢	يطبق وقفة المشي أب - سوجي	الوقوفات (وقفة المشي) / ،أب - سوجي	التايكوندو الأولى	العاشر من ٥ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ
	يطبق وقفة الطعن الامامية أب - كوبي	الوقوفات (وقفة الطعن الامامية) / أب - كوبي		التايكوندو الثانية
٢	يطبق المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الامامية المستقيمة)	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الامامية المستقيمة) / أولجل - جيروجي / مومتونج - جيروجي	التايكوندو الثالثة	الحادي عشر من ١٢ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ١٥ / ٤ / ١٤٤٤هـ
٢	يطبق المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الامامية) / أب - تشاجي	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الامامية) / أب - تشاجي		الثاني عشر من ١٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٣ / ٤ / ١٤٤٤هـ
٢	- ينفذ تطبيقات الأداء " جملة حركية "	تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نواتج التعلم)	التايكوندو الخامسة	الثالث عشر من ٢٦ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ
=	مراجعة عامة		=	الرابع عشر من ٢٦ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ
=	اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول		اختبارات	الخامس عشر من ٢٦ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ



المرحلة المتوسطة		المرحلة	الأول	الفصل الدراسي
التربية البدنية والدفاع عن النفس		المقرر الدراسي	الثاني متوسط	الصف
ح	نواتج التعلم	الخبرات التعليمية	الوحدة الدراسية	الأسبوع
	ان يكون الطالب قادر على ان:			
١	تطبيق الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة	الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة	الأولى الصحة واللياقة البدنية	الأول من ١ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٥ / ٢ / ١٤٤٤هـ
١	يمارس نشاط بدني ينمي القدرة العضلية والقدرة العضلية	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية		
٢	يطبق مهارة امتصاص الكرة بالصدر	ضرب الكرة بالرأس من الوثب	الثانية كرة القدم	الثاني من ٨ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ١٢ / ٢ / ١٤٤٤هـ
	ينفذ مهارة التمريرة الطويلة	التمريرة الطويلة		
٢	يطبق طريقة امتصاص الكرة بالخذ يعدد القوائين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	امتصاص الكرة بالخذ القوائين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		
	يمارس نشاط بدني ينمي اللياقة القلبية التنفسية والقدرة العضلية	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الأولى الصحة واللياقة	الرابع من ٢٢ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٤ / ٢ / ١٤٤٤هـ
١	يطبق المسكة الغربية للمضرب	المسكة الغربية للمضرب	السادسة التنس	
١	يطبق مهارة ارسال من أعلى	الإرسال المستقيم من أعلى	السادسة التنس	الخامس من ٢٩ / ٢ / ١٤٤٤هـ إلى ٣ / ٣ / ١٤٤٤هـ
١	يطبق طريقة الضربة الطائرة الخلفية	الضربة الطائرة الخلفية		
١	يعدد القوائين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	القوائين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	السادسة التنس	السادس من ٦ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ١٠ / ٣ / ١٤٤٤هـ
١	يمارس نشاط بدني ينمي اللياقة القلبية التنفسية والسرعة	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى الصحة واللياقة	
٢	يجري المسافة المتوسطة يرمي القرص بدقة يشرح المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	جري المسافات المتوسطة رمي القرص والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	التاسعة العباب القوى	السابع من ١٣ / ٣ / ١٤٤٤هـ إلى ١٧ / ٣ / ١٤٤٤هـ
	٢	يطبق وقفة المشي أب - سوجي		الوقفات / (وقفة المشي) / "أب - سوجي"
٢	يطبق وقفة الطعن الامامية أب - كوبي	الوقفات / (وقفة الطعن الامامية) "أب - كوبي"	التاكوندو الثانية	
	٢	يطبق المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الامامية المستقيمة)	المهارات الهجومية من الحركة / (اللكمة الامامية المستقيمة) "/اولجل - جيروجي" / "مومتونج - جيروجي"	التاكوندو الثالثة
٢	يطبق المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الامامية) / أب - تشاجي	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الامامية) / "أب - تشاجي"	التاكوندو الرابعة	العاشر من ٥ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ
	٢	ينفذ تطبيقات الأداء " جملة حركية "	تطبيقات الأداء " جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	التاكوندو الخامسة
=	مراجعة عامة		=	الثاني عشر من ١٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٣ / ٤ / ١٤٤٤هـ
=	اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول		اختبارات	الثالث عشر من ٢٦ / ٤ / ١٤٤٤هـ إلى ٢٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ

المرحلة المتوسطة		المرحلة	الأول	الفصل الدراسي
التربية البدنية والدفاع عن النفس		المقرر الدراسي	الثالث المتوسط	الصف
ح	نواتج التعلم ان يكون الطالب قادر على ان:	الخبرات التعليمية	الوحدة الدراسية	الأسبوع
١	يقارن بين الأنشطة البدنية والهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية.	الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية	الأولى الصحة واللياقة البدنية	الأول من ١ / ٢ / ١٤٤٤ هـ إلى ٥ / ٢ / ١٤٤٤ هـ
١	يمارس نشاط بدني ينمي اللياقة القلبية التنفسية والقدرة العضلية	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية		
١	يطبق مهارة امتصاص الكرة بالصدر يقارن بين الركلة الحرة المباشرة وغير مباشرة	امتصاص الكرة بالصدر الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة	الثانية كرة القدم	الثاني من ٨ / ٢ / ١٤٤٤ هـ إلى ١٢ / ٢ / ١٤٤٤ هـ
١	يطبق مهارة التصويب من الثبات	التصويب من الثبات		الثالث
١	يعد القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		من ١٥ / ٢ / ١٤٤٤ هـ إلى ١٩ / ٢ / ١٤٤٤ هـ
١	يمارس نشاط بدني ينمي اللياقة القلبية التنفسية والتوافق	اللياقة القلبية التنفسية - التوافق	الأولى الصحة واللياقة	
٢	يطبق المسكة القارية للمضرب يطبق مهارة الارسال من الجانب	المسكة القارية للمضرب الارسال من الجانب	السادسة التنس	الرابع من ٢٢ / ٢ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢٤ / ٢ / ١٤٤٤ هـ
٢	يطبق الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب يعد القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	السادسة التنس	الخامس من ٢٩ / ٢ / ١٤٤٤ هـ إلى ٣ / ٣ / ١٤٤٤ هـ
١	يمارس نشاط بدني ينمي اللياقة القلبية التنفسية والرشاقة	اللياقة القلبية التنفسية - الرشاقة	السادسة التنس	السادس من ٦ / ٣ / ١٤٤٤ هـ إلى ١٠ / ٣ / ١٤٤٤ هـ
١	يطبق مهارة الجري لمسافات طويلة	جري المسافات المتوسطة	التاسعة العاب القوى	
٢	يطبق مهارة رمي الرمح يوضح المواد القانونية الحديثة التي تحكم اللعبة	رمي الرمح والمواد القانونية الحديثة التي تحكم اللعبة	التاسعة العاب القوى	السابع من ١٣ / ٣ / ١٤٤٤ هـ إلى ١٧ / ٣ / ١٤٤٤ هـ
٢	يطبق وقفة المشي أب - سوجي يطبق وقفة الطعن الامامية أب - كوبي	الوقفات (وقفة المشي) / أب - سوجي الوقفات (وقفة الطعن الامامية) / أب - كوبي	التايكوندو الأولى	الثامن من ٢٢ / ٣ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢٤ / ٣ / ١٤٤٤ هـ
٢	يطبق المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الامامية المستقيمة)	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الامامية المستقيمة) / أولجل - جيروجي / مومتونج - جيروجي	التايكوندو الثالثة	التاسع من ٢٧ / ٣ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢ / ٤ / ١٤٤٤ هـ
٢	يطبق المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الامامية) / أب - تشاجي	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الامامية) / أب - تشاجي	التايكوندو الرابعة	العاشر من ٥ / ٤ / ١٤٤٤ هـ إلى ٩ / ٤ / ١٤٤٤ هـ
٢	ينفذ تطبيقات الأداء " جملة حركية "	تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نواتج التعلم)	التايكوندو الخامسة	الحادي عشر من ١٢ / ٤ / ١٤٤٤ هـ إلى ١٥ / ٤ / ١٤٤٤ هـ
=	مراجعة عامة		=	الثاني عشر من ١٩ / ٤ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢٣ / ٤ / ١٤٤٤ هـ
=	اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول		اختبارات	الثالث عشر من ٢٦ / ٤ / ١٤٤٤ هـ إلى ٢٩ / ٤ / ١٤٤٤ هـ



الفصل الدراسي	الأول	المرحلة	السنة الثانية	
الصف	نظام المسارات	المقرر الدراسي	اللياقة والثقافة الصحية	
رقم الفصل	الاسبوع	عنوان الدرس	محتوى الموضوعات	
الفصل الأول:	الأول من ١٤٤٤/٢/١ هـ إلى ١٤٤٤/٢/٥ هـ	مدخل الصحة والعافية	تمهيد لمقرر اللياقة والثقافة الصحية	
			مفهومها الصحة والعافية	
		مقارنة بين الصحة والعافية	أبعاد العافية	
		ممارسات والصفات الشخصية المؤثرة في العافية	محددات الصحة	
	الثاني من ١٤٤٤/٢/٨ هـ إلى ١٤٤٤/٢/١٢ هـ	محددات الصحة	مفهوم الصحة الشخصية	محددات الصحة
				مفهوم الأمراض المعدية وغير المعدية
		مفهوم نمط الحياة الصحية	نمط الحياة الصحي	مفهوم نمط الحياة الصحية
				خطوات تغيير السلوك والممارسات المرتبطة بنمط الحياة الصحي.
		مصادر المعلومات الصحية	مفهوم مصادر المعلومات الصحية	تصنيف مصادر المعلومات الصحية
				مصادر المعلومات الصحية الإلكترونية
نصائح لتجنب مصادر المعلومات الصحية غير الموثوقة المنتشرة في الإنترنت	مراجعة ختامية للفصل الأول			
الفصل الثاني:	الثالث من ١٤٤٤/٢/١٥ هـ إلى ١٤٤٤/٢/١٩ هـ	مدخل إلى الخمول البدني	أهمية بذل الجهد والعمل الجاد في أداء الأعمال والابتعاد عن الخمول والكسل.	
			سمات الخمول البدني	
		أسباب ظهور الخمول البدني	رصد سلوك الخمول لدى الفرد	
		نسب الممارسين للنشاط البدني في المملكة العربية السعودية	مستويات انتشار سلوك الخمول البدني	
	الرابع من ١٤٤٤/٢/٢٢ هـ إلى ١٤٤٤/٢/٢٤ هـ	الخمول البدني والأمراض المزمنة	أهمية تقليص ساعات الخمول البدني في فترة الشباب	علاقة الخمول البدني بالأمراض المزمنة
				الأمراض المزمنة المرتبطة بالخمول البدني.
		علاقة الخمول البدني بأمراض القلب والأوعية الدموية	علاقة الخمول البدني بالسكري من النوع الثاني	
		قياس سلوك الخمول البدني	علاقة الخمول البدني بهشاشة العظام	
	تطبيق استراتيجيات حل المشكلات لتقليل ساعات الخمول البدني			
	الفصل الثاني:	أنواع ومستويات النشاط البدني	أنواع النشاط البدني	أبعاد النشاط البدني
مستويات النشاط البدني				
تحديد مستوى النشاط البدني		مفهوم هرم النشاط البدني		
مستويات هرم النشاط البدني		توصيات النشاط البدني		
الفصل الثاني:	فوائد النشاط البدني الصحية	فوائد النشاط البدني الصحية	أغراض ممارسة النشاط البدني	
			الدافعية نحو تغيير الممارسات	
			مراحل تغيير السلوك	
محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني	فوائد النشاط البدني الصحية	فوائد النشاط البدني الصحية	حلول لتجاوز معوقات ممارسة النشاط البدني	

الفصل الدراسي	الأول	المرحلة	السنة الثانية	
الصف	نظام المسارات	المقرر الدراسي	اللياقة والثقافة الصحية	
رقم الفصل	الاسبوع	عنوان الدرس	محتوى الموضوعات	
الفصل الثاني: النشاط البدني	الخامس من ١٤٤٤/٢/٢٩ هـ إلى ١٤٤٤/٣/٣ هـ	التقنيات في النشاط البدني والرياضي	تقنيات النشاط البدني	
			مواصفات برامج وتطبيقات النشاط البدني	
		وصفة النشاط البدني	تطبيق الرياضة للجميع	الفروق بين تقنيات النشاط البدني للصحة وتقنيات تطوير اللياقة البدنية والأداء الرياضي
			تصنيف تقنيات النشاط البدني وفق البيانات والقياسات	
			مراجعة ختامية للفصل الثاني	
الفصل الثالث: اللياقة البدنية	السادس من ١٤٤٤/٣/٦ هـ إلى ١٤٤٤/٣/١٠ هـ	مدخل اللياقة البدنية	مفهوم اللياقة البدنية	
			عناصر تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
			أنواع اللياقة البدنية	
		قياس اللياقة البدنية	قياس اللياقة البدنية	أساليب تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
قياس القوة العضلية	فوائد اللياقة البدنية			
			اللياقة البدنية وأنشطة الحياة اليومية	
الفصل الرابع: التغذية	السابع من ١٤٤٤/٣/١٣ هـ إلى ١٤٤٤/٣/١٧ هـ	برنامج اللياقة البدنية الشخصي	مفهوم قياس اللياقة البدنية	
			قياس التحمل العضلي	
		برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	قياس المرونة	تصميم برنامج شخصي لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وخطواته الأربع وهي: ١- تحديد الأهداف، ٢- اختيار الأنشطة، ٣- التخطيط لبرنامج النشاط الأسبوعي، ٤- سجل التقدم والإنجاز.
			استجابة الجسم لبرامج التحكم في الوزن	مواصفات البرنامج البدني أو الرياضي للتحكم في الوزن
			مراجعة ختامية للفصل الثالث	
الفصل الرابع: التغذية	السابع من ١٤٤٤/٣/١٣ هـ إلى ١٤٤٤/٣/١٧ هـ	النظام الغذائي الصحي	أهمية النظام الغذائي في الحفاظ على الصحة	
			العناصر الغذائية الأساسية	
			الماء.	
		السعرات الحرارية	البدائل في المجموعات الغذائية	إعداد وجبة غذائية صحية
أنواع الأغذية	المكملات الغذائية			
الفصل الرابع: التغذية	السابع من ١٤٤٤/٣/١٣ هـ إلى ١٤٤٤/٣/١٧ هـ	السعرات الحرارية	مفهوم السعرات الحرارية	
			قيمة الاعتدال في الأكل والشرب	
		إدارة الوزن	عمليات حرق السعرات الحرارية	مفهوم زيادة الوزن والسمنة
			معدلات السمنة في المجتمع السعودي	عوامل زيادة الوزن والسمنة
			المؤشرات الصحية لحالة الوزن	
الفصل الرابع: التغذية	السابع من ١٤٤٤/٣/١٣ هـ إلى ١٤٤٤/٣/١٧ هـ	إدارة الوزن	توازن الطاقة وإدارة الوزن	
			مقدار الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية	
		أنواع اضطرابات الأكل	حساب السعرات الحرارية	البطاقة الغذائية للمنتجات
			الحقائق التغذوية	مفهوم اضطرابات الأكل
			توصيات إدارة الوزن	
			مراجعة ختامية للفصل الرابع	



الفصل الدراسي	الأول	المرحلة	السنة الثانية			
الصف	نظام المسارات	المقرر الدراسي	اللياقة والثقافة الصحية			
رقم الفصل	الاسبوع	عنوان الدرس	محتوى الموضوعات			
الفصل الخامس: السلامة الشخصية	الثامن من ١٤٤٤/٣/٢٢ إلى ١٤٤٤/٣/٢٤ هـ	مدخل السلامة الشخصية	مفهوم السلامة الشخصية			
			الفرق بين الإصابة المقصودة وغير المقصودة			
	السلامة المرورية	عناصر السلامة المرورية	مفهوم السلامة المرورية	الإصابات المتزلية		
			واجبات القيادة الأمانة للمركبات	عناصر السلامة المرورية		
			العوامل المساهمة في الحوادث المرورية.	الحوادث المرورية المسبب الرئيس لحدوث الوفاة بين الشباب		
			الحالات الطبية الطارئة	مفهوم الحالة الطبية الطارئة		
	التاسع من ١٤٤٤/٣/٢٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢ هـ	الإسعافات الأولية	طرق التعامل مع الحالات الطبية الطارئة	الاستعداد للحالات الطبية الطارئة		
			مفهوم الإسعافات الأولية	الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق البدن فقط		
			إصابة الإغماء	إصابة الجروح		
			إصابة ضربة الشمس	إصابة الحروق		
حالات السكري			نوبة الصرع (التشنجات)			
مفهوم الرعاية الصحية			مستويات الرعاية الصحية في المملكة			
أنواع الخدمات الصحية في المملكة	مقدمي الخدمة الصحية وتخصصاتهم					
-	-	مراجعة ختامية للفصل الخامس	-			
الفصل السادس: الصحة النفسية	العاشر من ١٤٤٤/٤/٥ إلى ١٤٤٤/٤/٩ هـ	مدخل الصحة النفسية	مفهوم الصحة النفسية			
			محددات الصحة النفسية	الصحة النفسية الإيجابية		
			علامات الإنذار المبكر لمشاكل الصحة النفسية	مهارات تعزيز الصحة النفسية		
			طلب المساعدة في مشاكل الصحة النفسية	اضطرابات الصحة النفسية الشائعة		
	الحادي عشر من ١٤٤٤/٤/١٢ إلى ١٤٤٤/٤/١٥ هـ	اضطرابات الصحة النفسية	اضطرابات الصحة النفسية	مفهوم اضطرابات الصحة النفسية		
				درجات حدة الاكتئاب	أنواع الاكتئاب	
				أسباب وعوامل الخطورة في الاكتئاب	الفرق بين الحزن والاكتئاب	
				التعامل مع الاكتئاب	علاج الاكتئاب	
	الثاني عشر من ١٤٤٤/٤/١٩ إلى ١٤٤٤/٤/٢٣ هـ	الضغوط النفسية	الضغوط النفسية	أسباب الضغوط النفسية		
				أعراض الضغوط النفسية	جهود المملكة في تعزيز الصحة النفسية	
الفصل السابع: الوقاية من المخدرات والتدخين	الثالث عشر من ١٤٤٤/٤/٢٦ إلى ١٤٤٤/٤/٢٩ هـ	مدخل المؤثرات العقلية	تاريخ استخدام المؤثرات العقلية			
			مفهوم المؤثرات العقلية	مفهوم المؤثرات العقلية		
			تصنيف المؤثرات العقلية	العقوبات القانونية المحلية للتعاطي والاتجار بالمخدرات		
			مفهوم الإدمان	دور أسرة المتعاطي في التخلص من الإدمان		
			علامات متعاطي المؤثرات العقلية	مفهوم الإدمان		
			منتجات التبغ وأضرارها	علامات متعاطي المؤثرات العقلية		
			أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	عوامل الخطورة المؤدية إلى تعاطي المخدرات	نبيذة تعريفية عن التبغ	عوامل استخدام المؤثرات العقلية
					الأضرار الصحية الناتجة عن التبغ.	مرحلة الإدمان على المؤثرات العقلية
					التدخين السلبي وأضراره	أسباب تعاطي المؤثرات العقلية
					تشريعات مكافحة التبغ في المملكة.	عوامل انتشار استخدام التبغ
مراجعة ختامية للفصل السابع	عوامل الخطورة المؤدية إلى تعاطي المخدرات	عوامل الوقاية من المخدرات	التدخين أثناء فترة الحمل			
		مشاكل تعاطي المخدرات	حياة بدون تدخين			
اختبارات	الثالث عشر من ١٤٤٤/٤/٢٦ إلى ١٤٤٤/٤/٢٩ هـ	اختبارات	حكم تناول المخدرات في الشريعة الإسلامية			
-	-	مراجعة ختامية للفصل السابع	-			
-	-	اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول	-			