

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ١٤٤٤ هـ

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الأول	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع	٣	
الأسبوع	موضوعات المحتوى						تنمية عناصر اللياقة البدنية	
الأسبوع (١)	حقيبة الإسعافات الأولية						---	
٢٠٢٢/١٢/٤ - ١٤٤٤/٥/١٠	التوافق						تنمية عنصر التوافق	
إلى	صعود السلم						تنمية عنصر التوافق	
٢٠٢٢/١٢/٨ - ١٤٤٤/٥/١٤	تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل						تنمية عنصر التوافق	
الأسبوع (٢)	الوقوف على قدم واحدة						تنمية عنصر التوافق	
١٧/٥/١٤٤٤ هـ -	تسليم الكرة وتسليمها						تنمية عنصر التوافق	
٢٠٢٢/١٢/١١	يتبع: تسليم الكرة وتسليمها						تنمية عنصر التوافق	
إلى	إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني						تنمية عنصر التوافق	
١٥/٥/١٤٤٤ هـ -	الرشاقة						تنمية عنصر الرشاقة	
٢٠٢٢/١٢/١٥	الزحف الصحيح						تنمية عنصر الرشاقة	
الأسبوع (٣)	يتبع: الزحف الصحيح						تنمية عنصر الرشاقة	
٢٤/٥/١٤٤٤ هـ -	اللف حول المحور الطولي للجسم						تنمية عنصر الرشاقة	
٢٠٢٢/١٢/١٨	الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة						تنمية عنصر الرشاقة	
إلى	لقف الكرة						تنمية عنصر الرشاقة	
٢٨/٥/١٤٤٤ هـ -	يتبع: لقف الكرة						تنمية عنصر الرشاقة	
٢٠٢٢/١٢/٢٢	اتزان الجسم أثناء الثبات						تنمية عنصر الرشاقة	
إجازة مطولة: الأحد	المرونة						تنمية عنصر المرونة	
الأسبوع (٤)	الانزلاق الصحيح						تنمية عنصر المرونة	
١/٦/١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٢/١٢/٢٥	يتبع: الانزلاق الصحيح						تنمية عنصر المرونة	
إلى	المشي المتزن على خط مستقيم						تنمية عنصر المرونة	
٥/٦/١٤٤٤ هـ -	ركل الكرة الثابتة						تنمية عنصر المرونة	
٢٠٢٢/١٢/٢٩	يتبع: ركل الكرة الثابتة						تنمية عنصر المرونة	
الأسبوع (٥)	اتزان الجسم أثناء الحركة						تنمية عنصر المرونة	
٨/٦/١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٣/١/١	الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه						تنمية عنصر المرونة	
إلى	الجودو: مدخل في رياضة الجودو						تنمية عنصر التوافق	
١٢/٦/١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٣/١/٥	الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)						تنمية عنصر التوافق	
الأسبوع (٦)	يتبع: الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)						تنمية عنصر التوافق	
١٥/٦/١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٣/١/٨								
إلى								
١٩/٦/١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٣/١/١٢								
الأسبوع (٧)								
٢٢/٦/١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٣/١/١٥								
إلى								
٢٦/٦/١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٣/١/١٩								
إجازة مطولة: الأحد والاثنين								
الأسبوع (٨)								
٢٩/٦/١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٣/١/٢٢								
إلى								
٤/٧/١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٣/١/٢٦								
الأسبوع (٩)								
٧/٧/١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٣/١/٢٩								
إلى								
١١/٧/١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٣/٢/٢								

تنمية عنصر الرشاقة	يتبع: الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	الأسبوع (١٠)
تنمية عنصر الرشاقة	يتبع: الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	٢٠٢٣/٢/٥ م - ١٤٤٤/٧/١٤ هـ
تنمية عنصر الرشاقة	الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	إلى ٢٠٢٣/٢/٩ م - ١٤٤٤/٧/١٨ هـ
تنمية عنصر المرونة	يتبع: الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	الأسبوع (١١)
تنمية عنصر المرونة	يتبع: الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	٢٠٢٣/٢/١٢ م - ١٤٤٤/٧/٢١ هـ
تنمية عنصر المرونة	يتبع: الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	إلى ٢٠٢٣/٢/١٦ م - ١٤٤٤/٧/٢٥ هـ
تنمية عنصر التوافق	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر التوافق	الأسبوع (١٢)
تنمية عنصر الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر الرشاقة	٢٠٢٣/٢/١٩ م - ١٤٤٤/٧/٢٨ هـ
تنمية عنصر المرونة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر المرونة	إلى ٢٠٢٣/٢/٢٣ م - ١٤٤٤/٨/٣ هـ إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس
	اختبارات نهائية	الأسبوع (١٣) الاختبارات
		٢٠٢٣/٢/٢٦ م - ١٤٤٤/٨/٦ هـ إلى ٢٠٢٣/٣/٢ م - ١٤٤٤/٨/١٠ هـ

- بالإمكان استكمال القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني. وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.

اسم المعلمة: مديرة المدرسة: المشرفة التربوية: عهود الشمري

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الثاني	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع	٣
الأسبوع	موضوعات المحتوى					تنمية عناصر اللياقة البدنية	
الأسبوع (١)	الملابس الملائمة للأجواء الحارة والباردة					---	
٢٠٢٢/١٢/٤ - ١٤٤٤/٥/١٠ هـ	التوافق					تنمية عنصر التوافق	
إلى	القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة					تنمية عنصر التوافق	
٢٠٢٢/١٢/٨ - ١٤٤٤/٥/١٤ هـ	الرفع الصحيح للأثقال					تنمية عنصر التوافق	
الأسبوع (٢)	يتبع: الرفع الصحيح للأثقال					تنمية عنصر التوافق	
٢٠٢٢/١٢/١١ - ١٤٤٤/٥/١٧ هـ	ركل الكرة المتحركة بالقدم					تنمية عنصر التوافق	
إلى	يتبع: ركل الكرة المتحركة بالقدم					تنمية عنصر التوافق	
٢٠٢٢/١٢/١٥ - ١٤٤٤/٥/٢١ هـ	التعامل مع الزميل برفق أثناء ممارسة النشاط البدني					تنمية عنصر التوافق	
الأسبوع (٣)	إدراك ضرر رفع الأثقال الكبيرة أثناء ممارسة النشاط البدني					تنمية عنصر الرشاقة	
٢٠٢٢/١٢/١٨ - ١٤٤٤/٥/٢٤ هـ	الرشاقة					تنمية عنصر الرشاقة	
إلى	الهبوط الصحيح على قدم واحدة					تنمية عنصر الرشاقة	
٢٠٢٢/١٢/٢٢ - ١٤٤٤/٥/٢٨ هـ	يتبع: الهبوط الصحيح على قدم واحدة					تنمية عنصر الرشاقة	
إجازة مطولة: الأحد	الدوران حول المحور العرضي للجسم					تنمية عنصر الرشاقة	
الأسبوع (٤)	يتبع: الدوران حول المحور العرضي للجسم					تنمية عنصر الرشاقة	
٢٠٢٢/١٢/٢٥ - ١٤٤٤/٦/١ هـ	التثبيت الصحيح للكرة بالقدم					تنمية عنصر الرشاقة	
إلى	يتبع: التثبيت الصحيح للكرة بالقدم					تنمية عنصر الرشاقة	
٢٠٢٢/١٢/٢٩ - ١٤٤٤/٦/٥ هـ	إشراك الزميل في استخدام الأدوات المخصصة لهما أثناء ممارسة النشاط البدني					تنمية عنصر الرشاقة	
الأسبوع (٥)	المرونة					تنمية عنصر المرونة	
٢٠٢٣/١/١ - ١٤٤٤/٦/٨ هـ	الهبوط الصحيح والأمن باستخدام اليدين والرجلين					تنمية عنصر المرونة	
إلى	يتبع: الهبوط الصحيح والأمن باستخدام اليدين والرجلين					تنمية عنصر المرونة	
٢٠٢٣/١/٥ - ١٤٤٤/٦/١٢ هـ	حمل الأثقال بطريقة صحيحة					تنمية عنصر المرونة	
الأسبوع (٦)	يتبع: حمل الأثقال بطريقة صحيحة					تنمية عنصر المرونة	
٢٠٢٣/١/٨ - ١٤٤٤/٦/١٥ هـ						تنمية عنصر المرونة	
إلى						تنمية عنصر المرونة	
٢٠٢٣/١/١٢ - ١٤٤٤/٦/١٩ هـ						تنمية عنصر المرونة	
الأسبوع (٧)						تنمية عنصر المرونة	
٢٠٢٣/١/١٥ - ١٤٤٤/٦/٢٢ هـ						تنمية عنصر المرونة	
إلى						تنمية عنصر المرونة	
٢٠٢٣/١/١٩ - ١٤٤٤/٦/٢٦ هـ						تنمية عنصر المرونة	
إجازة مطولة: الأحد والاثنين						تنمية عنصر المرونة	
الأسبوع (٨)						تنمية عنصر المرونة	
٢٠٢٣/١/٢٢ - ١٤٤٤/٦/٢٩ هـ						تنمية عنصر المرونة	

تنمية عنصر المرونة	تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم	إلى ١٤٤٤/٧/٤ هـ - ٢٠٢٣/١/٢٦ م
تنمية عنصر المرونة	يتبع: تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم	
تنمية عنصر التوافق	الجودو: التحركات الرئيسية في الجودو: التحرك الطبيعي	الأسبوع (٩)
تنمية عنصر التوافق	التحرك للأمام	١٤٤٤/٧/٧ هـ - ٢٠٢٣/١/٢٩ م
تنمية عنصر التوافق	التحرك للخلف	إلى ١٤٤٤/٧/١١ هـ - ٢٠٢٣/٢/٢ م
تنمية عنصر الرشاقة	التحرك الجانبي الأيمن	الأسبوع (١٠)
تنمية عنصر الرشاقة	التحرك الجانبي الأيسر	١٤٤٤/٧/١٤ هـ - ٢٠٢٣/٢/٥ م
تنمية عنصر الرشاقة	التحركات الدائرية في الجودو: التحرك الأمامي الدائري	إلى ١٤٤٤/٧/١٨ هـ - ٢٠٢٣/٢/٩ م
تنمية عنصر المرونة	يتبع: التحرك الأمامي الدائري	الأسبوع (١١)
تنمية عنصر المرونة	التحرك الخلفي الدائري	١٤٤٤/٧/٢١ هـ - ٢٠٢٣/٢/١٢ م
تنمية عنصر المرونة	يتبع: التحرك الخلفي الدائري	إلى ١٤٤٤/٧/٢٥ هـ - ٢٠٢٣/٢/١٦ م
تنمية عنصر التوافق	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر التوافق	الأسبوع (١٢)
تنمية عنصر الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر الرشاقة	١٤٤٤/٨/٣ هـ - ٢٠٢٣/٢/٢٣ م
تنمية عنصر المرونة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر المرونة	إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس
	اختبارات نهائية	الأسبوع (١٣) الاختبارات ١٤٤٤/٨/٦ هـ - ٢٠٢٣/٢/٢٦ م
		إلى ١٤٤٤/٨/١٠ هـ - ٢٠٢٣/٣/٢ م

• بالإمكان استكمال القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.

اسم المعلمة: مديرة المدرسة: المشرفة التربوية: عهد الشمري

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الثالث	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع	٣
الأسبوع	موضوعات المحتوى					تنمية عناصر اللياقة البدنية	
الأسبوع (١)	أهمية ارتداء الأحذية والجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني					القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	
٢٠٢٢/١٢/٤ - ١٤٤٤/٥/١٠	التوافق					القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	
إلى	التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة					القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	
٢٠٢٢/١٢/٨ - ١٤٤٤/٥/١٤	مرجحة الذراعان من خلف وأمام الجسم					تنمية عنصر التوافق	
الأسبوع (٢)	الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً					تنمية عنصر التوافق	
٢٠٢٢/١٢/١١ - ١٤٤٤/٥/١٧	تنظيف الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء					تنمية عنصر التوافق	
إلى	يتبع: تنظيف الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء					تنمية عنصر التوافق	
٢٠٢٢/١٢/٢١ - ١٤٤٤/٥/٢١	المحافظة على الأدوات أثناء النشاط البدني					تنمية عنصر التوافق	
٢٠٢٢/١٢/١٥	الرشاقة					تنمية عنصر الرشاقة	
الأسبوع (٣)	التعلق الأفقي بطريقة آمنة وصحيحة					تنمية عنصر الرشاقة	
٢٠٢٢/١٢/٢٤ - ١٤٤٤/٥/٢٤	القوس المعكوس					تنمية عنصر الرشاقة	
إلى	يتبع: القوس المعكوس					تنمية عنصر الرشاقة	
٢٠٢٢/١٢/١٨ - ١٤٤٤/٥/٢٨	الوقوف على قاعدة الاتزان "قاعدة غير ثابتة"					تنمية عنصر الرشاقة	
٢٠٢٢/١٢/٢٢ - ١٤٤٤/٥/٢٨	يتبع: الوقوف على قاعدة الاتزان "قاعدة غير ثابتة"					تنمية عنصر الرشاقة	
إجازة مطولة: الأحد	رمي الكرة بطريقة صحيحة					تنمية عنصر الرشاقة	
الأسبوع (٤)	يتبع: رمي الكرة بطريقة صحيحة					تنمية عنصر الرشاقة	
٢٠٢٢/١٢/٢٥ - ١٤٤٤/٦/١	المحافظة على الأجهزة أثناء مزاولة النشاط البدني					تنمية عنصر الرشاقة	
إلى	المرونة					تنمية عنصر المرونة	
٢٠٢٢/١٢/٢٩ - ١٤٤٤/٦/٥	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					تنمية عنصر المرونة	
٢٠٢٢/١٢/٢٩	يتبع: التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					تنمية عنصر المرونة	
الأسبوع (٥)	التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة حبال معلقة					تنمية عنصر المرونة	
٢٠٢٣/١/١ - ١٤٤٤/٦/٨	يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة حبال معلقة					تنمية عنصر المرونة	
إلى	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					تنمية عنصر المرونة	
٢٠٢٣/١/٥ - ١٤٤٤/٦/١٢	التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة حبال معلقة					تنمية عنصر المرونة	
الأسبوع (٦)	يتبع: التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					تنمية عنصر المرونة	
٢٠٢٣/١/٨ - ١٤٤٤/٦/١٥	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					تنمية عنصر المرونة	
إلى	التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة حبال معلقة					تنمية عنصر المرونة	
٢٠٢٣/١/١٢ - ١٤٤٤/٦/١٩	يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة حبال معلقة					تنمية عنصر المرونة	
الأسبوع (٧)	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					تنمية عنصر المرونة	
٢٠٢٣/١/١٥ - ١٤٤٤/٦/٢٢	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					تنمية عنصر المرونة	
إلى	التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة حبال معلقة					تنمية عنصر المرونة	
٢٠٢٣/١/١٩ - ١٤٤٤/٦/٢٦	يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة حبال معلقة					تنمية عنصر المرونة	
إجازة مطولة: الأحد والاثنين	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					تنمية عنصر المرونة	
الأسبوع (٨)	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					تنمية عنصر المرونة	
٢٠٢٣/١/٢٢ - ١٤٤٤/٦/٢٩	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					تنمية عنصر المرونة	

تنمية عنصر المرونة	تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة	إلى ١٤٤٤/٧/٤ هـ - ٢٠٢٣/١/٢٦ م
تنمية عنصر المرونة	يتبع: تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة	
تنمية عنصر التوافق	الجودو: التحركات الرئيسية في الجودو: التحرك الطبيعي	الأسبوع (٩)
تنمية عنصر التوافق	التحرك للأمام	١٤٤٤/٧/٧ هـ - ٢٠٢٣/١/٢٩ م
تنمية عنصر الرشاقة	التحرك للخلف	إلى ١٤٤٤/٧/١١ هـ - ٢٠٢٣/٢/٢ م
تنمية عنصر الرشاقة	التحرك الجانبي الأيمن	الأسبوع (١٠)
تنمية عنصر المرونة	التحرك الجانبي الأيسر	١٤٤٤/٧/١٤ هـ - ٢٠٢٣/٢/٥ م
تنمية عنصر المرونة	التحركات الدائرية في الجودو: التحرك الأمامي الدائري	إلى ١٤٤٤/٧/١٨ هـ - ٢٠٢٣/٢/٩ م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	يتبع: التحرك الأمامي الدائري	الأسبوع (١١)
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	التحرك الخلفي الدائري	١٤٤٤/٧/٢١ هـ - ٢٠٢٣/٢/١٢ م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	يتبع: التحرك الخلفي الدائري	إلى ١٤٤٤/٧/٢٥ هـ - ٢٠٢٣/٢/١٦ م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		الأسبوع (١٢)
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		١٤٤٤/٧/٢٨ هـ - ٢٠٢٣/٢/١٩ م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		إلى ١٤٤٤/٨/٣ هـ - ٢٠٢٣/٢/٢٣ م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس
اختبارات نهائية		الأسبوع (١٣) الاختبارات
		١٤٤٤/٨/٦ هـ - ٢٠٢٣/٢/٢٦ م
		إلى ١٤٤٤/٨/١٠ هـ - ٢٠٢٣/٣/٢ م

- بالإمكان استكمال القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني. وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.

اسم المعلمة: مديرة المدرسة: المشرفة التربوية: عهد الشمري

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الرابع	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع	٢
الأسبوع	موضوعات المحتوى						تنمية عناصر اللياقة البدنية
الأسبوع (١)	-التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني -أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني -الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة						القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة
إلى	القوة العضلية السرعة						القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة
الأسبوع (٢)	-١٤٤٤/٥/١٧ هـ - ٢٠٢٢/١٢/١١ م						تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)
إلى	تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام						تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)
الأسبوع (٣)	-١٤٤٤/٥/٢٤ هـ - ٢٠٢٢/١٢/١٨ م						تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)
إلى	قوة عضلات البطن الرشاقة						تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الرشاقة)
الأسبوع (٤)	-١٤٤٤/٦/١ هـ - ٢٠٢٢/١٢/٢٥ م						تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الرشاقة)
إلى	الإرسال بوجه وظهر المضرب						تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الرشاقة)
الأسبوع (٥)	-١٤٤٤/٦/٨ هـ - ٢٠٢٣/١/١ م						تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الرشاقة)
إلى	القواطع الأمامية بوجه وظهر المضرب -صد الكرة بوجه وظهر المضرب -القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الطاولة -مجموعة الشبكة -الكرة)						تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الرشاقة)
الأسبوع (٦)	-١٤٤٤/٦/١٥ هـ - ٢٠٢٣/١/٨ م						تنمية عنصري (القوة العضلية - الرشاقة)
إلى	الدرجة الأمامية المتكورة						تنمية عنصري (القوة العضلية - الرشاقة)
الأسبوع (٧)	-١٤٤٤/٦/٢٢ هـ - ٢٠٢٣/١/١٥ م						تنمية عنصري (القوة العضلية - الرشاقة)
إلى	-الوقوف على الرأس -إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة						تنمية عنصري (القوة العضلية - الرشاقة)
الأسبوع (٨)	-١٤٤٤/٦/٢٩ هـ - ٢٠٢٣/١/٢٢ م						تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)
	الجودو: السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء						

تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)	السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة	إلى ١٤٤٤/٧/٤ هـ - ٢٠٢٣/١/٢٦ م
تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الرشاقة)	يتبع: السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة	الأسبوع (٩) ١٤٤٤/٧/٧ هـ - ٢٠٢٣/١/٢٩ م
تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الرشاقة)	السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقود	إلى ١٤٤٤/٧/١١ هـ - ٢٠٢٣/٢/٢ م
تنمية عنصري (القوة العضلية - الرشاقة)	السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من القرفصاء	الأسبوع (١٠) ١٤٤٤/٧/١٤ هـ - ٢٠٢٣/٢/٥ م
تنمية عنصري (القوة العضلية - الرشاقة)	السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف	إلى ١٤٤٤/٧/١٨ هـ - ٢٠٢٣/٢/٩ م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	الأسبوع (١١) ١٤٤٤/٧/٢١ هـ - ٢٠٢٣/٢/١٢ م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"	إلى ١٤٤٤/٧/٢٥ هـ - ٢٠٢٣/٢/١٦ م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		الأسبوع (١٢) ١٤٤٤/٧/٢٨ هـ - ٢٠٢٣/٢/١٩ م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		إلى ١٤٤٤/٨/٣ هـ - ٢٠٢٣/٢/٢٣ م إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس
اختبارات نهائية		الأسبوع (١٣) الاختبارات ١٤٤٤/٨/٦ هـ - ٢٠٢٣/٢/٢٦ م إلى ١٤٤٤/٨/١٠ هـ - ٢٠٢٣/٣/٢ م

- بالإمكان استكمال القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.

اسم المعلمة : مديرة المدرسة : المشرفة التربوية: عهد الشمري

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الخامس	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع	٢	
الأسبوع	موضوعات المحتوى						تنمية عناصر اللياقة البدنية	
الأسبوع (١)	التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له						القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	
إلى	القوة العضلية السرعة						القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	
الأسبوع (٢)	الكرة الطائرة: تمرير الكرة بالأصابع للأمام						تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)	
إلى	الإرسال المواجه من الأسفل						تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)	
الأسبوع (٣)	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الفريق - شكل اللعب)						تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)	
إلى	القوة العضلية السرعة						تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)	
الأسبوع (٤)	كرة الطاولة: الضربة الرافعة الخلفية						تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)	
إلى	الضربة الرافعة الأمامية						تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)	
الأسبوع (٥)	الضربة نصف الطائرة						تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)	
إلى	-الضربة الساحقة الأمامية -القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (المضرب - تعريفات)						تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)	
الأسبوع (٦)	قوة عضلات البطن الاتزان						تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)	
إلى	الجمباز: الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف						تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)	
الأسبوع (٧)	الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف						تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)	
إلى	-القفز فتحاً على طاولة القفز عرضاً -الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط -المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز						تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)	

تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة)	الجودو: السقطة الأمامية في الجودو (ماي – أوكيمي) من الجثو والوقوف	الأسبوع (٨) ٢٠٢٣/١/٢٢ - ١٤٤٤/٦/٢٩ م
تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة)	السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الجثو والقرقصاء	إلى ٢٠٢٣/١/٢٦ - ١٤٤٤/٧/٤ م
تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة)	السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الوقوف	الأسبوع (٩) ٢٠٢٣/١/٢٩ - ١٤٤٤/٧/٧ م
تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)	السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الحركة	إلى ٢٠٢٣/٢/٢ - ١٤٤٤/٧/١١ م
تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)	طرق المسك (كومي – كاتا)	الأسبوع (١٠) ٢٠٢٣/٢/٥ - ١٤٤٤/٧/١٤ م
تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)	يتبع: طرق المسك (كومي – كاتا)	إلى ٢٠٢٣/٢/٩ - ١٤٤٤/٧/١٨ م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	الأسبوع (١١) ٢٠٢٣/٢/١٢ - ١٤٤٤/٧/٢١ م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"	إلى ٢٠٢٣/٢/١٦ - ١٤٤٤/٧/٢٥ م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		الأسبوع (١٢) ٢٠٢٣/٢/١٩ - ١٤٤٤/٧/٢٨ م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		إلى ٢٠٢٣/٢/٢٣ - ١٤٤٤/٨/٣ م إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس
اختبارات نهائية		الأسبوع (١٣) الاختبارات ٢٠٢٣/٢/٢٦ - ١٤٤٤/٨/٦ م إلى ٢٠٢٣/٣/٢ - ١٤٤٤/٨/١٠ م

- بالإمكان استكمال القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.

اسم المعلمة: مديرة المدرسة: المشرفة التربوية: عهد الشمري

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	السادس	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع	٢
الأسبوع	موضوعات المحتوى					تنمية عناصر اللياقة البدنية	
الأسبوع (١)	-أهمية الإحماء. -أهمية التهدئة. -كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني					القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢٠٢٢/١٢/٤ - ١٤٤٤/٥/١٠
إلى	القوة العضلية السرعة					القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢٠٢٢/١٢/٨ - ١٤٤٤/٥/١٤
الأسبوع (٢)	الكرة الطائرة: تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام وللأعلى					تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)	١٧/٥/١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢/١٢/١١م
إلى	تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى					تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)	٢١/٥/١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢/١٢/١٥م
الأسبوع (٣)	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (نظام اللعب - حالات اللعب - لعب الكرة)					تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)	٢٤/٥/١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢/١٢/١٨م
إلى	القوة العضلية القدرة العضلية					تنمية عنصري (القوة العضلية - القدرة العضلية)	٢٨/٥/١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢/١٢/٢٢م إجازة مطولة: الأحد
الأسبوع (٤)	كرة الطاولة: -مسك المضرب (المصافحة) -الإرسال بظهر المضرب.					تنمية عنصري (القوة العضلية - القدرة العضلية)	١/٦/١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢/١٢/٢٥م
إلى	الضربة الساحقة الخلفية					تنمية عنصري (القوة العضلية - القدرة العضلية)	٥/٦/١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢/١٢/٢٩م
الأسبوع (٥)	-الضربة الساقطة -القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإرسال - الرد - نظام اللعب)					تنمية عنصري (القوة العضلية - القدرة العضلية)	٨/٦/١٤٤٤هـ - ٢٠٢٣/١/١م
إلى	قوة عضلات البطن الاتزان					تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)	١٢/٦/١٤٤٤هـ - ٢٠٢٣/١/٥م
الأسبوع (٦)	الجمباز: الدرجة الأمامية من المشي					تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)	١٥/٦/١٤٤٤هـ - ٢٠٢٣/١/٨م
إلى	الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس					تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)	١٩/٦/١٤٤٤هـ - ٢٠٢٣/١/١٢م
الأسبوع (٧)	-الوقوف على اليدين من الثبات (٢ث) - الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)					تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)	٢٢/٦/١٤٤٤هـ - ٢٠٢٣/١/١٥م
إلى	القفز داخلاً على طاولة القفز بالعرض					تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)	٢٦/٦/١٤٤٤هـ - ٢٠٢٣/١/١٩م إجازة مطولة: الأحد والاثنين

تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة)	الجودو: السقطة الأمامية في الجودو (ماي – أوكيمي) من الجثو والوقوف	الأسبوع (٨) ٢٠٢٣/١/٢٢ هـ - ١٤٤٤/٦/٢٩ م
تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة)	السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء	إلى ٢٠٢٣/١/٢٦ هـ - ١٤٤٤/٧/٤ م
تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية)	السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الوقوف	الأسبوع (٩) ٢٠٢٣/١/٢٩ هـ - ١٤٤٤/٧/٧ م
تنمية عنصري (القوة العضلية - القدرة العضلية)	السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الحركة	إلى ٢٠٢٣/٢/٢ هـ - ١٤٤٤/٧/١١ م
تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)	طرق المسك (كومي – كاتا)	الأسبوع (١٠) ٢٠٢٣/٢/٥ هـ - ١٤٤٤/٧/١٤ م
تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)	يتبع: طرق المسك (كومي – كاتا)	إلى ٢٠٢٣/٢/٩ هـ - ١٤٤٤/٧/١٨ م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	الأسبوع (١١) ٢٠٢٣/٢/١٢ هـ - ١٤٤٤/٧/٢١ م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"	إلى ٢٠٢٣/٢/١٦ هـ - ١٤٤٤/٧/٢٥ م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		الأسبوع (١٢) ٢٠٢٣/٢/١٩ هـ - ١٤٤٤/٧/٢٨ م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		إلى ٢٠٢٣/٢/٢٣ هـ - ١٤٤٤/٨/٣ م إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس
اختبارات نهائية		الأسبوع (١٣) الاختبارات ٢٠٢٣/٢/٢٦ هـ - ١٤٤٤/٨/٦ م إلى ٢٠٢٣/٣/٢ هـ - ١٤٤٤/٨/١٠ م

- بالإمكان استكمال القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.

اسم المعلمة: مديرة المدرسة: المشرفة التربوية: عهد الشمري