

الخطة التفصيلية لمنهج التربية البدنية

للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤١ هـ

(جميع مراحل التعليم العام)

قسم التربية البدنية بوزارة التعليم

فريق الإعداد

سعد بن محمد الزهراني

رئيس قسم التربية البدنية
بتعليم مكة المكرمة

عبد الرحمن بن صالح العيسى

مشرف التربية البدنية
بتعليم الأحساء

خالد بن محمود شافعي

رئيس قسم التربية البدنية
بتعليم جدة

ضيف الله بن دخيل الله الثقفي

رئيس قسم التربية البدنية
بتعليم الطائف

خالد بن زيد الصقعي

مشرف عموم التربية البدنية
بوزارة التعليم

إشراف ومتابعة

خالد بن ناصر السبر

رئيس قسم التربية البدنية
بوزارة التعليم

الخطة التفصيلية للفصل الدراسي الأول للعام ١٤٤٠ / ١٤٤١ هـ للمرحلة الابتدائية (الصفوف الأولية)

الأسبوع	تاريخ التنفيذ	الوحدة	الصف : الأول الابتدائي	الوحدة	الصف : الثاني الابتدائي	الوحدة	الصف : الثالث الابتدائي
الأسبوع	تاريخ التنفيذ	الوحدة	المهارات	الوحدة	المهارات	الوحدة	المهارات
الأول	١٤٤١/١/٢	١٤٤١/١/٦	الاستعدادات والتجهيزات والقياس القبلي لمستوى اللياقة البدنية (استخدام دليل المعلم في تنفيذ الدروس)				
الثاني	١٤٤١/١/٩	١٤٤١/١/١٣	الأولى	الأولى	الوقوف الصحيح / المشي الصحيح	الانزلاق الصحيح من الجري	الأولى
الثالث	١٤٤١/١/١٦	١٤٤١/١/٢٠			الاتزان المنخفض على القدمين والساق	السحب الصحيح للمقاومات	
الرابع	١٤٤١/١/٢٣	١٤٤١/١/٢٧			مسك الكرة	الوقوف من وضع جلوس التربع والذراعان ممتدان	
الخامس	١٤٤١/١/٣٠	١٤٤١/٢/٤			درجة الكرة باليدين	التمرير الصحيح للكرة بيدين وبيد واحدة	
السادس	١٤٤١/٢/٧	١٤٤١/٢/١١			الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة	الوعي بالبيئة / الرشاقة	
السابع	١٤٤١/٢/١٤	١٤٤١/٢/١٨	الثانية	الثانية	الجلوس الصحيح / الجري الصحيح	الحجل الصحيح	الثانية
الثامن	١٤٤١/٢/٢١	١٤٤١/٢/٢٥			الاتزان على القدم والركبة واليدين	الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعالة	
التاسع	١٤٤١/٢/٢٨	١٤٤١/٣/٣			درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات	الميزان الامامي من الثبات	
العاشر	١٤٤١/٣/٦	١٤٤١/٣/١٠			مسارات الحركة	الركل الصحيح للكرة المتحركة بالقدم	
الحادي عشر	١٤٤١/٣/١٣	١٤٤١/٣/١٧			ألعاب ومسابقات صغيرة	الوعي بالعلاقات بين الزملاء التوافق العصبي العضلي	
الثاني عشر	١٤٤١/٣/٢٠	١٤٤١/٣/٢٤	الثالثة	الثالثة	تحريك الذراع من مفصل الكتف	القفز الصحيح / تقوس الجسم	الثالثة
الثالث عشر	١٤٤١/٣/٢٧	١٤٤١/٤/١			الوثب الصحيح - الوقوف على قدم واحدة	الميزان الخلفي	
الرابع عشر	١٤٤١/٤/٤	١٤٤١/٤/٨			تسليم وتسلم الكرة/الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو أجزاءه	الوعي بالجهد - القدرة العضلية	
الخامس عشر	١٤٤١/٤/١١	١٤٤١/٤/١٥	القياس البعدي لمستوى اللياقة البدنية				

• يتم رصد درجات تقويم الطلاب في برنامج نور خلال الفترات المحددة (تقويم مستمر باستخدام أدوات تقويم متنوعة).

قائد المدرسة /

المشرف التربوي /

معلم المادة /



قسم التربية البدنية بوزارة التعليم

الخطة التفصيلية لفصل الدراسي الأول للعام ١٤٤٠ / ١٤٤١ هـ للمرحلة الابتدائية (الصفوف العليا)

الأسبوع	تاريخ التنفيذ	الوحدة	الصف : الرابع الابتدائي	الوحدة	الصف : الخامس الابتدائي	الوحدة	الصف : السادس الابتدائي	
			المهارات		المهارات		المهارات	
الأول	١٤٤١/١/٢	١٤٤١/١/٦	الاستعدادات والتجهيزات والقياس القبلي لمستوى اللياقة البدنية (استخدام دليل المعلم في تنفيذ الدروس)					
الثاني	١٤٤١/١/٩	١٤٤١/١/١٣	الصحة واللياقة البدنية	الصحة	الصحة واللياقة البدنية	الصحة واللياقة البدنية	العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض الإحماء والتهدئة وكيفية تجنب الإصابات	
الثالث	١٤٤١/١/١٦	١٤٤١/١/٢٠	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	واللياقة	التسلق بطريقة صحيحة وأثرها على سلامة القوام	الأوضاع الصحيحة للمشي والعدو وأهميتهما لسلامة القوام		
الرابع	١٤٤١/١/٢٣	١٤٤١/١/٢٧	تمرير الكرة	تمرير الكرة	تمرير الكرة	تمرير الكرة	الجري المتعرج بالكرة	
الخامس	١٤٤١/١/٣٠	١٤٤١/٢/٤	الجري بالكرة	تمرير الكرة	تمرير الكرة	تمرير الكرة	كتم الكرة بوجه القدم الخارجي	
السادس	١٤٤١/٢/٧	١٤٤١/٢/١١	كتم الكرة بأسفل القدم	كتم الكرة	كتم الكرة	كتم الكرة	ضرب الكرة بالرأس	
السابع	١٤٤١/٢/١٤	١٤٤١/٢/١٨	التصويب بوجه القدم الداخلي	التصويب بوجه القدم	التصويب بوجه القدم	التصويب بوجه القدم	تطبيق بعض قوانين كرة القدم	
الثامن	١٤٤١/٢/٢١	١٤٤١/٢/٢٥	منافسات كرة قدم للصغار	منافسات كرة قدم	منافسات كرة قدم	منافسات كرة قدم	منافسات كرة قدم للصغار	
التاسع	١٤٤١/٢/٢٨	١٤٤١/٣/٣	ألعاب قوى	ألعاب قوى	ألعاب قوى	ألعاب قوى	الجري في المنحنى	
العاشر	١٤٤١/٣/٦	١٤٤١/٣/١٠	ألعاب قوى	ألعاب قوى	ألعاب قوى	ألعاب قوى	تعدية الحواجز	
الحادي عشر	١٤٤١/٣/١٣	١٤٤١/٣/١٧	ألعاب قوى	ألعاب قوى	ألعاب قوى	ألعاب قوى	الوثب العالي بالطريقة السرجية	
الثاني عشر	١٤٤١/٣/٢٠	١٤٤١/٣/٢٤	كرة طائرة	كرة طائرة	كرة طائرة	كرة طائرة	تمرير الكرة إلى الأعلى والخلف	
الثالث عشر	١٤٤١/٣/٢٧	١٤٤١/٤/١	كرة طائرة	كرة طائرة	كرة طائرة	كرة طائرة	تمرير الكرة بالساعدين	
الرابع عشر	١٤٤١/٤/٤	١٤٤١/٤/٨	كرة طائرة	كرة طائرة	كرة طائرة	كرة طائرة	الإرسال المواجه من الأعلى	
الخامس عشر	١٤٤١/٤/١١	١٤٤١/٤/١٥	القياس البعدي لمستوى اللياقة البدنية					

• يتم رصد درجات تقويم الطلاب في برنامج نور خلال الفترات المحددة (تقويم مستمر باستخدام أدوات تقويم متنوعة).

قائد المدرسة /

المشرف التربوي /

معلم المادة /



الخطة التفصيلية للفصل الدراسي الأول للعام ١٤٤٠ / ١٤٤١ هـ (المرحلة المتوسطة)

الأسبوع	تاريخ التنفيذ	الوحدة	الصف : الأول متوسط		الوحدة	الصف : الثاني متوسط		الصف : الثالث متوسط	
			المهارات	المهارات		المهارات	المهارات		
الأول	١٤٤١/١/٢	١٤٤١/١/٦	الاستعدادات والتجهيزات و القياس القبلي لمستوى اللياقة البدنية (استخدام دليل المعلم في تنفيذ الدروس)						
الثاني	١٤٤١/١/٩	١٤٤١/١/١٣	الصحة	أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني	الصحة	قياس مستوى اللياقة القلبية التنفسية	الفرقة بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية		
الثالث	١٤٤١/١/١٦	١٤٤١/١/٢٠	واللياقة	قياس نبضات القلب عن طريق التحسس	واللياقة	حساب نبضات القلب	حساب ضربات القلب المستهدفة / طرق قياس التحمل العضلي		
الرابع	١٤٤١/١/٢٣	١٤٤١/١/٢٧	البدنية	تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	البدنية	تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية	تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة		
الخامس	١٤٤١/١/٣٠	١٤٤١/٢/٤	كرة قدم	رمية التماس	كرة قدم	ضرب الكرة بالرأس من الوثب	مهارة امتصاص الكرة بالصدر		
السادس	١٤٤١/٢/٧	١٤٤١/٢/١١		امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي		مهارة التمريرة الطويلة	مهارة ضرب الكرة بالرأس من الحركة		
السابع	١٤٤١/٢/١٤	١٤٤١/٢/١٨		مهارات الخداع		امتصاص الكرة بالفخذ	مهارة الركلة الحرة المباشر وغير المباشر		
الثامن	١٤٤١/٢/٢١	١٤٤١/٢/٢٥		التصويب من الثبات		تطبيق قانون اللعبة في الدرس	تطبيق قانون اللعبة في الدرس		
التاسع	١٤٤١/٢/٢٨	١٤٤١/٣/٣	ألعاب قوى	التسليم واستلام العصا في سباق التتابع	ألعاب قوى	الوثب الطويل بطريقة التعلق بالهواء	الوثب الثلاثي		
العاشر	١٤٤١/٣/٦	١٤٤١/٣/١٠		الوثب الثلاثي		البدء العالي / جري المسافات المتوسطة	البدء العالي / جري المسافات المتوسطة		
الحادي عشر	١٤٤١/٣/١٣	١٤٤١/٣/١٧		تطبيق بعض القوانين الضرورية		تطبيق بعض القوانين الضرورية	تطبيق بعض القوانين الضرورية		
الثاني عشر	١٤٤١/٣/٢٠	١٤٤١/٣/٢٤	كرة طائرة	مهارات الإرسال (من الأسفل ، من الأعلى)	كرة طائرة	الاستقبال بالساعدين من الجانب	مهارة التمرير بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى		
الثالث عشر	١٤٤١/٣/٢٧	١٤٤١/٤/١		مهارات الاستقبال بالساعدين / التمرير		الضربة الساحقة المستقيمة	مهارة الاستقبال برسغ اليد الداخلي		
الرابع عشر	١٤٤١/٤/٤	١٤٤١/٤/٨		تطبيق بعض القوانين الضرورية		تطبيق بعض القوانين الضرورية	تطبيق بعض القوانين الضرورية		
الخامس عشر	١٤٤١/٤/١١	١٤٤١/٤/١٥	القياس البعدي لمستوى اللياقة البدنية						

• يتم رصد درجات تقويم الطلاب في برنامج نور خلال الفترات المحددة (تقويم مستمر باستخدام أدوات تقويم متنوعة).

قائد المدرسة /

المشرف التربوي /

معلم المادة /



الخطة التفصيلية لفصل الدراسي الأول للعام ١٤٤٠ / ١٤٤١ هـ (المرحلة الثانوية النظام الفصلي)

الأسبوع	تاريخ التنفيذ	الوحدة	المستوى : الخامس
الأول	١٤٤١/١/٢ هـ		المهارات
	١٤٤١/١/٦ هـ		الاستعدادات والتجهيزات و القياس القبلي لمستوى اللياقة البدنية (استخدام دليل المعلم في تنفيذ الدروس)
الثاني	١٤٤١/١/٩ هـ	الصحة واللياقة	أضرار المنشطات المحظورة على الجسم
الثالث	١٤٤١/١/١٦ هـ	البدنية	الغذاء المدعم للنشاط البدني الممارس
الرابع	١٤٤١/١/٢٣ هـ	كرة القدم	دفاع رجل لرجل
الخامس	١٤٤١/٢/٤ هـ		الهجوم من الأطراف
السادس	١٤٤١/٢/٧ هـ		تطبيق قانون اللعبة في المنافسات
السابع	١٤٤١/٢/١٤ هـ	ألعاب القوى	آلية تنظيم نشاط رياضي في مسابقة
الثامن	١٤٤١/٢/٢١ هـ		آلية تنظيم نشاط رياضي في مسابقات المضمار
التاسع	١٤٤١/٣/٣ هـ		آلية تنظيم نشاط رياضي في مسابقات الميدان
العاشر	١٤٤١/٣/٦ هـ	الصحة واللياقة البدنية	آلية حساب السرعات الحرارية
الحادي عشر	١٤٤١/٣/١٣ هـ		المبادئ الأساسية لتدريب المقاومة (الاثقال)
الثاني عشر	١٤٤١/٣/٢٠ هـ	الكرة الطائرة	الخطط الهجومية
الثالث عشر	١٤٤١/٣/٢٧ هـ		مراجعة المهارات السابقة في كرة الطائرة
الرابع عشر	١٤٤١/٤/٤ هـ		تطبيق قانون اللعبة في المنافسات
الخامس عشر	١٤٤١/٤/١١ هـ		القياس البعدي لمستوى اللياقة البدنية

• يتم رصد درجات تقويم الطلاب في برنامج نور خلال الفترات المحددة (تقويم مستمر باستخدام أدوات تقويم متنوعة).

قائد المدرسة /

المشرف التربوي /

معلم المادة /



الخطة التفصيلية للعام ١٤٤٠ / ١٤٤١ هـ (المرحلة الثانوية / نظام المقررات)

الأسبوع	الوحدة	الأحد. حصة (١)	الاثنين. حصة (٢)	الثلاثاء. حصة (٣)	الأربعاء. حصة (٤)	الخميس. حصة (٥)
الأول	الاستعدادات والتجهيزات والقياس القبلي لمستوى اللياقة البدنية (استخدام دليل المعلم في تنفيذ الدروس)					
الثاني (٩ - ١٣ / ١٤٤١ هـ)	اللياقة البدنية والصحية	اللياقة القلبية التنفسية	القوة العضلية	التحمل العضلي	المرونة	مؤشر كتلة الجسم
الثالث (١٦ -)	ألعاب جماعية	كرة القدم (تغطية الزميل)	كرة القدم (الهجوم الخاطف)			
الرابع (٢٣ -)	كرة الطاولة	الإرسال القصير بظهر المضرب	القاطعة بظهر المضرب	المعتزلة بظهر المضرب	الضربة الأمامية بوجه المضرب	تطبيق قانون اللعبة
الخامس (١٣٠ / ٤ - ١٤٤١ هـ)	ألعاب جماعية	كرة الطائرة (الضربة الساحقة)	كرة الطائرة (حائط الصد)			
السادس (٧ -)	الريشة الطائرة	الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب	الضربة المدفوعة الخلفية العالية	الضربة الساقطة بوجه المضرب	الضربة الساحقة بوجه المضرب	تطبيق قانون اللعبة
السابع (١٤ - ١٨ / ٢٠١٤ هـ)	النشاط البدني والصحة	السمنة	النشاط البدني وأهميته لصحة	النشاط البدني وأمراض العصر	التدخين والخمول البدني	وصفة النشاط البدني للصحة
الثامن (٢١ -)	الصحة واللياقة	قياس نسبة الشحوم	القدرة العضلية	السرعة	التوازن	الرشاقة
التاسع (٢٨ / ٢ -)	ألعاب جماعية	كرة السلة (دفاع المنطقة ٣ : ٢)	كرة السلة (الهجوم المنظم)			
العاشر (٦ -)	كرة المضرب	الإرسال المستقيم من الأعلى	الضربة الطائرية الخلفية بظهر المضرب	الضربة نصف الطائرية بظهر المضرب	الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب	تطبيق قانون اللعبة
الحادي عشر (١٣ - ١٧ / ٣ / ١٤٤١ هـ)	ألعاب جماعية	كرة اليد (دفاع المنطقة ٦ : ٥)	كرة اليد (الخطة الهجومية ٣ : ٣)			
الثاني عشر (٢٠ - ٢٤ / ٣ / ١٤٤١ هـ)	ألعاب القوى	الجري والعدو	التتابع (التسليم والاستلام)	دفع الكرة الحديدية		
الثالث عشر (٢٧ - ٣٠ / ٤ / ١٤٤١ هـ)	إصابات النشاط الرياضي	أسباب الوقاية من إصابات النشاط البدني (نظري)	حقيبة الإسعافات الأولية وطرق نقل المصاب	الإسعافات الأولية (التمركز العنقي، الإصابات الحرارية)	الإسعافات الأولية (الالتواء والكدمات والنزاع والكسر)	(أمراض العصر) : نوبة الربو، السكري، الأتم الجاني الحاد، التنفس الاصطناعي
الرابع عشر (٤ -)	النشاط البدني والصحة	طرق قياس النشاط البدني	معادلة توازن الطاقة	أهمية السوائل للمجهود البدني		
الخامس عشر (١١ - ١٥ / ٤ / ١٤٤١ هـ)	القياس البدني لمستوى اللياقة البدنية					

• يتم رصد درجات تقويم الطلاب في برنامج نور خلال الفترات المحددة (تقويم مستمر باستخدام أدوات تقويم متنوعة).

قائد المدرسة /

المشرف التربوي /

معلم المادة /

الخطة التفصيلية لمنهج التربية البدنية

للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ١٤٤١ هـ

(جميع مراحل التعليم العام)

قسم التربية البدنية بوزارة التعليم فريق الإعداد

سعد بن محمد الزهراني

رئيس قسم التربية البدنية
بتعليم مكة المكرمة

عبد الرحمن بن صالح العيسى

مشرف التربية البدنية
بتعليم الأحساء

خالد بن محمود شافعي

رئيس قسم التربية البدنية
بتعليم جدة

ضيف الله بن دخيل الله الثقفي

رئيس قسم التربية البدنية
بتعليم الطائف

خالد بن زيد الصقعي

مشرف عموم التربية البدنية
بوزارة التعليم

إشراف ومتابعة

خالد بن ناصر السبر

رئيس قسم التربية البدنية
بوزارة التعليم



قسم التربية البدنية بوزارة التعليم



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
وكالة الوزارة للتعليم
الإدارة العامة للإشراف التربوي
قسم التربية البدنية

الخطة التفصيلية لدروس التربية البدنية للفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٠/١٤٤١ هـ (الصفوف الأولية)

الأسبوع	تاريخ التنفيذ	الوحدة	الصف : الأول الابتدائي	الوحدة	الصف : الثاني الابتدائي	الوحدة	الصف : الثالث الابتدائي		
			المهارات		المهارات		المهارات		
القياس التتبعي لمستوى اللياقة البدنية									
الأول	١٤٤١/٥/٢٤ هـ								
الثاني	١٤٤١/٦/١ هـ	الرابعة	تحريك الرجل من مفصل الفخذ	الرابعة	الهبوط بقدم واحدة من مرتفعات منخفضة بطريقة آمنة	الرابعة	الاتفاف والدوران حول المحور الطولي والعرضي للجسم		
الثالث	١٤٤١/٦/٨ هـ						صعود السلم بطريقة صحيحة	رفع أثقالا مناسبة لقدراته بطريقة آمنة	مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم
الرابع	١٤٤١/٦/١٥ هـ						الوقوف باتزان فوق قاعدة ثابتة	الوقوف على الكتفين	الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً
الخامس	١٤٤٠/٦/٢٢ هـ						لقف الكرة / اللف حول المحور الطولي للجسم	تمرير الكرة بالقدم / المرونة	تنطيط الكرة بالراس
السادس	١٤٤١/٦/٢٩ هـ						الزحف على الأرض معتمداً على الرجلين والساقين	التعلق على العارضة	تنمية عنصر المرونة للجسم
السابع	١٤٤١/٧/٦ هـ	الخامسة	المشي على خط مستقيم باتزان وانسيابية	الخامسة	الدوران حول المحور العرضي للجسم	الخامسة	التسلق بواسطة حبال/سلاالم/عقل حائطية		
الثامن	١٤٤١/٧/١٣ هـ						ركل الكرة الثابتة	الاتزان نصفاً على الركبة	القوس المعكوس
التاسع	١٤٤١/٧/٢٠ هـ						اهتزاز بعض أجزاء الجسم وفق الأداء الصحيح	إرسال الكرة باليد بطريقة صحيحة	الوقوف على قاعدة الاتزان قاعده غير ثابتة
العاشر	١٤٤١/٧/٢٧ هـ						الانزلاق للأمام من المشي بصورة صحيحة	الهبوط بالقدمين من ارتفاعات منخفضة	التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام يد واحد أو قدم
الحادي عشر	١٤٤١/٨/٥ هـ						الاتزان بالإسناد بالظهر على الحائط	حمل أثقال مناسبة لقدراته بطريقة آمنة	لعبة تمهيدية في كرة القدم
الثاني عشر	١٤٤١/٨/١٢ هـ	السادسة	إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم	السادسة	الوقوف على الرأس نصفاً	السادسة	لعبة تمهيدية في كرة الطائرة		
الثالث عشر	١٤٤١/٨/١٩ هـ						الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه والعدو وفق مواصفات الأداء الصحيح	احتضان الكرة باليدين	لعبة تمهيدية في كرة السلة واليد
الرابع عشر	١٤٤١/٨/٢٦ هـ						الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة والجري وفق مواصفات الأداء الصحيح	الوعي بالجهد القلبي - القدرة العضلية والعباب صغيرة ومسابقات	المرونة والعباب صغيرة ومسابقات
الخامس عشر	١٤٤١/٩/٣ هـ								
التقويم النهائي لمستوى اللياقة البدنية									
	١٤٤١/٩/٧ هـ								

• يتم رصد درجات تقويم الطلاب في برنامج نور خلال الفترات المحددة (تقويم مستمر باستخدام أدوات تقويم متنوعة).

• معلم المادة / قائد المدرسة / المشرف التربوي /



قسم التربية البدنية بوزارة التعليم

الخطة التفصيلية لدروس التربية البدنية للفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٠ / ١٤٤١ هـ (الصفوف العليا)

الأسبوع	تاريخ التنفيذ	الوحدة	الصف : الرابع الابتدائي	الوحدة	الصف : الخامس الابتدائي	الوحدة	الصف : السادس الابتدائي
			المهارات		المهارات		المهارات
الأول	١٤٤١/٥/٢٤	١٤٤١/٥/٢٨	القياس التتبعي لمستوى اللياقة البدنية				
الثاني	١٤٤١/٦/١	١٤٤١/٦/٥	جمباز	جمباز	جمباز	الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف	الدرجة الأمامية من المشي
الثالث	١٤٤١/٦/٨	١٤٤١/٦/١٢				الوقوف على الرأس	الوقوف على اليدين مع الثبات
الرابع	١٤٤١/٦/١٥	١٤٤١/٦/١٩				الميزان العالي الأمامي والخلفي والجانبى	الشقلبة الجانبية (العجلة)
الخامس	١٤٤٠/٦/٢٢	١٤٤٠/٦/٢٦				الاقتراب والارتقاء على سلم الارتفاع	القفز داخل على المهر بالعرض
السادس	١٤٤١/٦/٢٩	١٤٤١/٧/٣	كرة السلة	كرة السلة	كرة السلة	التمريرة الصدرية	التمريرة المرتدة باليدين
السابع	١٤٤١/٧/٦	١٤٤١/٧/١٠				التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف	التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة
الثامن	١٤٤١/٧/١٣	١٤٤١/٧/١٧				تنطيط الكرة العالية والمنخفضة	المحاورة بالكرة
التاسع	١٤٤١/٧/٢٠	١٤٤١/٧/٢٤	التنس	الريشة الطائرة	الريشة الطائرة	مسك المضرب - وقفة الاستعداد	مسك المضرب - وقفة الاستعداد
العاشر	١٤٤١/٧/٢٧	١٤٤١/٨/٢				الضربة الأمامية	الأرسال بوجه وظهر المضرب
الحادي عشر	١٤٤١/٨/٥	١٤٤١/٨/٩				الضربة الجانبية والأرسال	الضربة القاطعة الأمامية بوجه المضرب وصد الكرة بوجه وظهر المضرب
الثاني عشر	١٤٤١/٨/١٢	١٤٤١/٨/١٦	كرة اليد	كرة اليد	كرة اليد	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس
الثالث عشر	١٤٤١/٨/١٩	١٤٤١/٨/٢٣				تمرير الكرة باليدين من أسفل إلى الأمام والجانب والأعلى	المحاورة بالكرة
الرابع عشر	١٤٤١/٨/٢٦	١٤٤١/٨/٣٠				تنطيط الكرة من الوقوف والمشي والجري	التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز
الخامس عشر	١٤٤١/٩/٣	١٤٤١/٩/٧	التقويم النهائي لمستوى اللياقة البدنية				

• يتم رصد درجات تقويم الطلاب في برنامج نور خلال الفترات المحددة (تقويم مستمر باستخدام أدوات تقويم متنوعة).

• معلم المادة / قائد المدرسة / المشرف التربوي /



قسم التربية البدنية بوزارة التعليم

الخطة التفصيلية لدروس التربية البدنية للفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٠ / ١٤٤١ هـ (للمرحلة المتوسطة)

الأسبوع	تاريخ التنفيذ	الوحدة	الصف : الأول متوسط المهارات	الوحدة	الصف : الثاني متوسط المهارات	الوحدة	الصف : الثالث متوسط المهارات
الأول	١٤٤١/٥/٢٤ هـ	١٤٤١/٥/٢٨ هـ	الاستعدادات والتجهيزات لخطة الفصل الثاني (استخدام دليل المعلم في تنفيذ الدروس)				
الثاني	١٤٤١/٦/١ هـ	الجمباز	الجمباز	الجمباز	الدرجة الأمامية من الجري	الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية	
الثالث	١٤٤١/٦/٨ هـ				الدرجة للوصول لوضع الوقوف على اليدين	الوقوف على اليدين مع ربع لفة تقير الاتجاه ثم الدرجة الأمامية المنحنية	
الرابع	١٤٤١/٦/١٥ هـ				القفز فتحاً على المهر بالطول	التمريرة الطويلة بيد واحدة	
الخامس	١٤٤٠/٦/٢٢ هـ	كرة السلة	كرة السلة	كرة السلة	التمريرة المرتدة بيد واحدة	متابعة الكرة المرتدة من السلة	
السادس	١٤٤١/٦/٢٩ هـ				التمريرة الخاطفة	التصويبة السلمية	
السابع	١٤٤١/٧/٦ هـ	الريشة الطائرة	كرة الطاولة	كرة الطاولة	التصويب من الوثب	تطبيق القوانين الضرورية في كرة السلة في المنافسات	
الثامن	١٤٤١/٧/١٣ هـ				الإرسال العالي	وقفه الاستعداد و مسك المضرب	
التاسع	١٤٤١/٧/٢٠ هـ				الضربة الساحقة بوجه المضرب	الضربة الأمامية بوجه المضرب	
العاشر	١٤٤١/٧/٢٧ هـ	كرة اليد	كرة اليد	كرة اليد	الضربة الساحقة بظهر المضرب	الإرسال من الجانب	
الحادي عشر	١٤٤١/٨/٥ هـ				الكرة الساقطة	الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	
الثاني عشر	١٤٤١/٨/١٢ هـ	كرة اليد	كرة اليد	كرة اليد	التمريرة من مستوى الحوض بأنواعها	التمريرة البندولية للجانب	
الثالث عشر	١٤٤١/٨/١٩ هـ				التصويب من مستوى الحوض بأنواعها	الرمية الحرة من فوق حائط الصد	
الرابع عشر	١٤٤١/٨/٢٦ هـ				تطبيق القوانين الضرورية في كرة اليد في المنافسات	التصويبة السلمية من الجري	
الخامس عشر	١٤٤١/٩/٣ هـ	١٤٤١/٩/٧ هـ	القياس البعدي لمستوى اللياقة البدنية				

• يتم رصد درجات تقويم الطلاب في برنامج نور خلال الفترات المحددة (تقويم مستمر باستخدام أدوات تقويم متنوعة).

• معلم المادة / قائد المدرسة / المشرف التربوي /



قسم التربية البدنية، وزارة التعليم

خطة التفصيلية لدروس التربية البدنية لفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٠ / ١٤٤١ هـ (المرحلة الثانوية / نظام المقررات)

الأسبوع	الوحدة	الأحد - حصة (١)	الاثنين - حصة (٢)	الثلاثاء - حصة (٣)	الأربعاء - حصة (٤)	الخميس - حصة (٥)
الأول	الاستعدادات والتجهيزات والقياس القبلي لمستوى اللياقة البدنية (استخدام دليل المعلم في تنفيذ الدروس)					
الثاني (٢٤ -)	اللياقة البدنية والصحية	اللياقة القلبية التنفسية	القوة العضلية	التحمل العضلي	المرونة	مؤشر كتلة الجسم
الثالث (١ - ١٤٤١/٦/٥ هـ)	ألعاب جماعية	كرة القدم (تغطية الزميل)	كرة القدم (الهجوم الخاطف)	كرة القدم (الهجوم الخاطف)	كرة القدم (الهجوم الخاطف)	تطبيق قانون اللعبة
الرابع (٨ - ١٤٤١/٦/١٢ هـ)	كرة الطاولة	الإرسال القصير بظهر المضرب	القاطعة بظهر المضرب	المعتضة بظهر المضرب	الضربة الأمامية بوجه المضرب	تطبيق قانون اللعبة
الخامس (١٥ - ١٤٤١/٦/١٩ هـ)	ألعاب جماعية	كرة الطائرة (الضربة الساحقة)	كرة الطائرة (حائط الصد)	كرة الطائرة (حائط الصد)	كرة الطائرة (حائط الصد)	تطبيق قانون اللعبة
السادس (٢٢ -)	الريشة الطائرة	الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب	الضربة المدفوعة الخلفية العالية	الضربة الساقطة بوجه المضرب	الضربة الساحقة بوجه المضرب	تطبيق قانون اللعبة
السابع (٦/٢٩ -)	النشاط البدني والصحة	السمنة	النشاط البدني وأهميته للصحة	النشاط البدني وأمراض العصر	التدخين والخمول البدني	وصف النشاط البدني للصحة
الثامن (٦ - ١٤٤١/٧/١٠ هـ)	الصحة واللياقة	قياس نسبة الشحوم	القدرة العضلية	السرعة	التوازن	الرشاقة
التاسع (١٣ -)	ألعاب جماعية	كرة السلة (دفاع المنطقة ٣ : ٢)	كرة السلة (الهجوم المنظم)	كرة السلة (الهجوم المنظم)	كرة السلة (الهجوم المنظم)	تطبيق قانون اللعبة
العاشر (٢٠ - ١٤٤١/٧/٢٤ هـ)	كرة المضرب	الإرسال المستقيم من الأعلى	الضربة الطائرة الخلفية بظهر المضرب	الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب	تطبيق قانون اللعبة
الحادي عشر (٧/٢٧ -)	ألعاب جماعية	كرة اليد (دفاع المنطقة ٦ : ٠)	كرة اليد (الخطة هجومية ٣ : ٣)	كرة اليد (الخطة هجومية ٣ : ٣)	كرة اليد (الخطة هجومية ٣ : ٣)	تطبيق قانون اللعبة
الثاني عشر (٥ - ١٤٤١/٨/٩ هـ)	ألعاب القوى	الجري والعدو	التتابع (التسليم والاستلام)	التتابع (التسليم والاستلام)	التتابع (التسليم والاستلام)	دفع الكرة الحديدية
الثالث عشر (١٢ - ١٤٤١/٨/١٦ هـ)	إصابات النشاط الرياضي	أسباب الوقاية من إصابات النشاط البدني (نظري)	حقيبة الإسعافات الأولية وطرق نقل المصاب	(الإسعافات الأولية) التمرق العضلي، الإصابات العرابية	(الإسعافات الأولية) الالتواء والكدم والخلع والكسر	(أمراض العصر) : نوبة الربو ، السكري ، الأتم الجانبية العاد ، التنفس الاصطناعي
الرابع عشر (١٩ - ١٤٤١/٨/٢٣ هـ)	النشاط البدني والصحة	طرق قياس النشاط البدني	معادلة توازن الطاقة	أهمية السوائل للمجهود البدني	مضار المنشطات	مضار المنشطات
الخامس عشر (٢٦ - ١٤٤١/٨/٣٠ هـ)	القياس البعدي لمستوى اللياقة البدنية					

• يتم رصد درجات تقويم الطلاب في برنامج نور خلال الفترات المحددة (تقويم مستمر باستخدام أدوات تقويم متنوعة).

• معلم المادة / قائد المدرسة / المشرف التربوي /



الخطة التفصيلية لدروس التربية البدنية للفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٠ / ١٤٤١ هـ للمرحلة الثانوية – النظام الفصلي

المستوى : السادس	الوحدة	تاريخ التنفيذ		الأسبوع
المهارات				
الاستعدادات والتجهيزات والقياس القبلي لمستوى اللياقة البدنية (استخدام دليل المعلم في تنفيذ الدروس)		١٤٤١/٥/٢٨ هـ	١٤٤١/٥/٢٤ هـ	الأول
مفاهيم صحية وفسولوجية	الصحة واللياقة	١٤٤١/٦/٥ هـ	١٤٤١/٦/١ هـ	الثاني
تحديد شدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية اللياقة العضلية	البدنية	١٤٤١/٦/١٢ هـ	١٤٤١/٦/٨ هـ	الثالث
الدفاع المختلط	كرة السلة	١٤٤١/٦/١٩ هـ	١٤٤١/٦/١٥ هـ	الرابع
الهجوم المنظم		١٤٤٠/٦/٢٦ هـ	١٤٤٠/٦/٢٢ هـ	الخامس
تنظيم نشاط رياضي في كرة السلة		١٤٤١/٧/٣ هـ	١٤٤١/٦/٢٩ هـ	السادس
تدريبات وتمارين (لتحقيق الهدف)	كرة المضرب	١٤٤١/٧/١٠ هـ	١٤٤١/٧/٦ هـ	السابع
تدريبات وتمارين (لتحقيق الهدف)		١٤٤١/٧/١٧ هـ	١٤٤١/٧/١٣ هـ	الثامن
مسابقة في كرة المضرب		١٤٤١/٧/٢٤ هـ	١٤٤١/٧/٢٠ هـ	التاسع
تصميم برنامج نشاط بدني لغرض تحسين الصحة العامة	الصحة واللياقة	١٤٤١/٨/٢ هـ	١٤٤١/٧/٢٧ هـ	العاشر
تصميم برنامج نشاط بدني لغرض تحسين الصحة العامة	البدنية	١٤٤١/٨/٩ هـ	١٤٤١/٨/٥ هـ	الحادي عشر
تغطية الزميل أثناء الدفاع	كرة اليد	١٤٤١/٨/١٦ هـ	١٤٤١/٨/١٢ هـ	الثاني عشر
خطط هجومية منظمة ضد دفاع منطقة		١٤٤١/٨/٢٣ هـ	١٤٤١/٨/١٩ هـ	الثالث عشر
تنظيم نشاط رياضي في كرة اليد		١٤٤١/٨/٣٠ هـ	١٤٤١/٨/٢٦ هـ	الرابع عشر
القياس البعدي لمستوى اللياقة البدنية		١٤٤١/٩/٧ هـ	١٤٤١/٩/٣ هـ	الخامس عشر

يتم رصد درجات تقويم الطلاب في برنامج نور خلال الفترات المحددة (تقويم مستمر باستخدام أدوات تقويم متنوعة).

المشرف التربوي /

قائد المدرسة /

معلم المادة /