

الأسبوع	الوحدة الدراسية	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم (معارف - مهارات - وقيم)		
				ان يكون الطالب قادراً على ان :	الاحصص	
الأول من: ١٤٤٥/٨/٢٢ هـ الي: ١٤٤٥/٨/٢٦ هـ	الأولى: اللياقة البدنية والصحة ١	النشاط البدني والصحة	النشاط البدني وأمراض العصر	يتعرف على الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من امراض العصر		
				٢	١	
الثاني من: ١٤٤٥/٨/٢٩ هـ الي: ١٤٤٥/٩/٤ هـ	الثانية: الألعاب الجماعية	كرة اليد	خطة دفاع المنطقة (٦ : ٠)	يتطبق خطة دفاع منطقة (٦ : ٠) في كرة اليد		
				٣	١	٢
					٣	٣
الثالث من: ١٤٤٥/٩/٧ هـ الي: ١٤٤٥/٩/١١ هـ			الخطة هجومية (٣:٣)	يتطبق الخطة هجومية (٣:٣) في كرة اليد		
				٣	١	٢
					٣	٣
الرابع من: ١٤٤٥/٩/١٤ هـ الي: ١٤٤٥/٩/١٨ هـ	الثالثة: النشاط البدني والصحة	النشاط البدني والصحة	التدخين والخمول البدني	يتعرف على النتائج السلبية المترتبة عن التدخين والخمول البدني		
				٢	١	٢
					٣	٣
الخامس من: ١٤٤٥/١٠/٦ هـ الي: ١٤٤٥/١٠/٩ هـ			أهمية السوائل للمجهود البدني	يتعرف على أهمية السوائل (قبل / أثناء / بعد) للمجهود البدني		
				٣	١	٢
					٣	٣
السادس من: ١٤٤٥/١٠/١٢ هـ الي: ١٤٤٥/١٠/١٦ هـ	الرابعة: ألعاب المضرب	الريشة الطائرة	الارسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب	يتعزز لديه أداء الارسال المرتفع من أسفل بوجه المضرب		
				٣	١	٢
					٣	٣
					٣	٣
					٣	٣
السادس من: ١٤٤٥/١٠/١٢ هـ الي: ١٤٤٥/١٠/١٦ هـ			أهمية التوازن للأداء الرياضي	يتعزز أداء الضربة الساقطة بوجه المضرب		
				٣	١	٢
					٣	٣
					٣	٣
					٣	٣

الأسبوع	الوحدة الدراسية	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم (معارف - مهارات - وقيم)	
				ان يكون الطالب قادراً على ان :	الحصص
السابع من: ١٩/١٠/١٤٤٥ هـ الي: ٢٢/١٠/١٤٤٥ هـ	الخامسة: إصابات النشاط البدني	إصابات النشاط الرياضي	طرائق نقل المصاب	يتعرف على أبرز طرق نقل المصاب	١
			الألم الجانبي الحاد	يلم بالمباني الأساسية للإسعافات الأولية حالة الألم الجانبي الحاد	٢
			التنفس الاصطناعي	يؤدي التنفس الاصطناعي بطريقة صحيحة	٣
الثامن من: ٢٦/١٠/١٤٤٥ هـ الي: ١/١١/١٤٤٥ هـ	السادسة: الألعاب الجماعية	كرة الطائرة	الضربة الساحقة الخاطفة	يطبّق الضربة الساحقة الخاطفة في الكرة الطائرة يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	٣
			أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	يدرك أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	
			حائط الصد الفردي معرفة بعض قوانين كرة الطائرة	يطبّق حائط الصد الفردي في الكرة الطائرة يطبّق مواد قانون كرة الطائرة في أثناء الممارسة	٣
العاشر من: ١١/١١/١٤٤٥ هـ الي: ١٥/١١/١٤٤٥ هـ	السابعة: ألعاب المضرب	التنس	الارسال المستقيم من أعلي	يتعزلهديه أداء الارسال المستقيم من الأعلى في التنس	٣
			الضربة الطائرة الخلفية	يتعزلهديه أداء الضربة الطائرة الخلفية في التنس	
			معرفة بعض قوانين التنس	يطبق مواد قانون التنس في أثناء الممارسة	
الحادي العاشر من: ١٨/١١/١٤٤٥ هـ الي: ٢٢/١١/١٤٤٥ هـ			الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	يتعزلهديه أداء الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب في التنس	٣
			الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب	يتعزلهديه أداء الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب في التنس	
			معرفة بعض قوانين التنس	يطبق مواد قانون التنس في أثناء الممارسة	
الثاني العاشر من: ٢٥/١١/١٤٤٥ هـ الي: ٢٩/١١/١٤٤٥ هـ	الثامنة: اللياقة البدنية والصحة ٢	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	طرائق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	يقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية + اللياقة العضلية الهيكلية وتشمل: (القوة العضلية ، قوة عضلات البطن ، المرونة) + التركيب الجسدي	٣
الثالث العاشر من: ٣/١٢/١٤٤٥ هـ الي: ٤/١٢/١٤٤٥ هـ	الاختبارات العملية واستلام أوراق العمل والواجبات والبحوث والمقالات ورصد الدرجات في نظام نور				
هذا التوزيع وفق دليل المعلم لمادة التربية الصحية والبدنية للصف الأول ثانوي للفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٥ هـ					