

نتقدم بثقة  
Moving Forward  
with Confidence



سلطنة عُمان  
وزارة التربية والتعليم



المحتوى التدريسي للمناهج الدراسية  
للعام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ م  
لمادة (الرياضة المدرسية) للصفوف ١- ١٢  
الفصل الدراسي الثاني

سبتمبر ٢٠٢١ م

**المحتوى التدريسي للمناهج الدراسية لمادة (الرياضة المدرسية)**  
**الفصل الدراسي الثاني**

- \* ملاحظة عامة: ينبغي في حال تنفيذ حصص الرياضة المدرسية مراعاة الإجراءات الاحترازية الآتية:**
- استخدام التشكيلات الرياضية المناسبة للمحافظة على مسافة التباعد الجسدي بين الطلبة قدر الإمكان.
  - تقليل الأنشطة الجماعية - قدر الإمكان- بالتركيز على المهام والأنشطة الفردية، مع إمكانية استخدام بعض الأدوات مثل (الأقماع) كبدائل لوقوف الطلبة (الزملاء) عند تدريس الأنشطة الجماعية.

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الأول	الفصل الدراسي: الثاني
عدد الحصص في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصاة واحدة)	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصاة واحدة)	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الثاني: ذات الفترة الواحدة (32) حصاة - ذات الفترتين (16) حصاة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الرابعة: الإدراك والطلاقة الحركية	الاتزان	- يتعرف الاتزان وبعض أنواعه. - يميز بين حركات الاتزان الثابت والحركي. - يؤدي بعض حركات الاتزان. - يوظف بعض حركات الاتزان في المسابقات والألعاب الرياضية. - يشعر بالثقة عند أداء حركات مختلفة للاتزان.	4	2	
	الدرجة	- يتعرف طريقة أداء الدرجة (الأمامية، والجانبية المستقيمة). - يميز بين أداء الدرجة (الأمامية، والجانبية المستقيمة). - يؤدي الدرجة (الأمامية، والجانبية المستقيمة). - يشارك زملاءه أداء الدرجة (الأمامية، والجانبية المستقيمة). - يشعر بالسعادة والثقة عند أداء الدرجة (الأمامية، والجانبية المستقيمة).	4	2	
	البراعة الحركية	- يتعرف بعض حركات البراعة الحركية. - يؤدي بعض حركات البراعة الحركية. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للبراعة الحركية. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء حركات البراعة الحركية.	2	1	
الخامسة: الألعاب الحركية	الألعاب التمهيدية لكرة السلة	- يتعرف بعض الألعاب التمهيدية لكرة السلة. - يؤدي بعض الألعاب التمهيدية لكرة السلة. - يوظف بعض الحركات الأساسية في الألعاب التمهيدية لكرة السلة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب التمهيدية لكرة السلة. - يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه الألعاب التمهيدية لكرة السلة.	4	2	يقتصر تدريس الموضوعات على شرح الألعاب وتطبيق نماذج لها

بواسطة مجموعات صغيرة من التلاميذ قدر الإمكان.	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض الألعاب التمهيدية لكرة اليد.</li> <li>- يؤدي بعض الألعاب التمهيدية لكرة اليد.</li> <li>- يوظف بعض الحركات الأساسية في الألعاب التمهيدية لكرة اليد.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب التمهيدية لكرة اليد.</li> <li>- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه الألعاب التمهيدية لكرة اليد.</li> </ul>	الألعاب التمهيدية لكرة اليد	
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض الألعاب التمهيدية لكرة القدم.</li> <li>- يؤدي بعض الألعاب التمهيدية لكرة القدم.</li> <li>- يوظف بعض الحركات الأساسية في الألعاب التمهيدية لكرة القدم.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب التمهيدية لكرة القدم.</li> <li>- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه الألعاب التمهيدية لكرة القدم.</li> </ul>	الألعاب التمهيدية لكرة القدم	
	1	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض الألعاب الشعبية.</li> <li>- يؤدي بعض الألعاب الشعبية.</li> <li>- يوظف بعض الحركات الأساسية في الألعاب الشعبية.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب الشعبية.</li> <li>- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه الألعاب الشعبية.</li> </ul>	الألعاب الشعبية	
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف أهمية النظافة في الرياضة.</li> <li>- يذكر جوانب النظافة في الرياضة.</li> <li>- يطبق بعض الأنشطة الحركية المرتبطة بالنظافة في الرياضة.</li> <li>- يمارس بعض العادات الصحية السليمة المرتبطة بالنظافة عند ممارسة الأنشطة الرياضية.</li> <li>- يشعر بأهمية المحافظة على النظافة عند ممارسة الأنشطة الرياضية.</li> </ul>	النظافة والصحة في الرياضة	السادسة: الثقافة والوعي الصحي
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف الغذاء الصحي وأهميته في الرياضة.</li> <li>- يتعرف مكونات المجموعات الغذائية.</li> <li>- يقدّر أهمية الغذاء الصحي في الرياضة.</li> </ul>	الغذاء الصحي في الرياضة	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الثاني	الفصل الدراسي: الثاني
عدد الحصص في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصة واحدة)	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصة واحدة)	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الثاني: ذات الفترة الواحدة (32) حصة - ذات الفترتين (16) حصة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الرابعة: الإدراك والطلاقة الحركية	الاتزان	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف الاتزان وبعض أنواعه.</li> <li>- يميز بين حركات الاتزان الثابت والحركي.</li> <li>- يؤدي بعض حركات الاتزان الثابت والحركي.</li> <li>- يوظف بعض حركات الاتزان في المسابقات والألعاب الرياضية.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركات الاتزان.</li> </ul>	4	2	
	الدرجة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء بعض الدرجات (الجانبية المكورة، والأمامية على الكتف).</li> <li>- يميز بين أداء الدرجات (الجانبية المكورة، والأمامية على الكتف).</li> <li>- يؤدي الدرجات (الجانبية المكورة، والأمامية على الكتف).</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للدرجات (الجانبية المكورة، والأمامية على الكتف).</li> <li>- يشعر بالثقة في النفس عند أدائه للدرجات (الجانبية المكورة، والأمامية على الكتف).</li> </ul>	4	2	
	البراعة الحركية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض حركات البراعة الحركية وأهميتها.</li> <li>- يؤدي بعض حركات البراعة الحركية.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للبراعة الحركية.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء حركات البراعة الحركية.</li> </ul>	2	1	

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الخامسة: الألعاب الحركية	الألعاب التمهيدية لكرة السلة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض الألعاب التمهيدية لكرة السلة.</li> <li>- يؤدي بعض الألعاب التمهيدية لكرة السلة.</li> <li>- يوظف بعض الحركات الأساسية في الألعاب التمهيدية لكرة السلة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب التمهيدية لكرة السلة.</li> <li>- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه الألعاب التمهيدية لكرة السلة.</li> </ul>	4	2	يقتصر تدريس الموضوعات على شرح الألعاب و تطبيق نماذج لها بواسطة مجموعات صغيرة من التلاميذ قدر الإمكان.
	الألعاب التمهيدية لكرة اليد	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض الألعاب التمهيدية لكرة اليد.</li> <li>- يؤدي بعض الألعاب التمهيدية لكرة اليد.</li> <li>- يوظف بعض الحركات الأساسية في الألعاب التمهيدية لكرة اليد.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب التمهيدية لكرة اليد.</li> <li>- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه الألعاب التمهيدية لكرة اليد.</li> </ul>	4	2	
	الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة.</li> <li>- يؤدي بعض الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة.</li> <li>- يوظف بعض الحركات الأساسية في الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة.</li> <li>- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة.</li> </ul>	4	2	
	الألعاب الشعبية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض الألعاب الشعبية.</li> <li>- يؤدي بعض الألعاب الشعبية.</li> <li>- يوظف بعض الحركات الأساسية في الألعاب الشعبية.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب الشعبية.</li> <li>- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه الألعاب الشعبية.</li> </ul>	2	1	
السادسة:	القوام السليم	- يتعرف القوام السليم وأهميته.	4	2	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض الانحرافات القوامية وأسبابها.</li> <li>- يميز بين العادات القوامية السليمة وغير السليمة.</li> <li>- يؤدي بعض التمرينات والأنشطة المرتبطة بالقوام السليم.</li> <li>- يمارس بعض العادات الصحية السليمة المرتبطة بالقوام في حياته اليومية.</li> <li>- يقدر أهمية المحافظة على القوام السليم.</li> </ul>		الثقافة والوعي الصحي
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض تغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي.</li> <li>- يقارن بين حالة الجسم قبل ممارسة النشاط الرياضي وبعده.</li> <li>- يطبق بعض الأنشطة المرتبطة بتغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي.</li> <li>- يمارس بعض العادات الصحية المرتبطة بتغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض الأنشطة المرتبطة بتغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي.</li> </ul>	تغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الثالث	الفصل الدراسي: الثاني
عدد الحصص في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصة واحدة)	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصة واحدة)	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الثاني: ذات الفترة الواحدة (32) حصة - ذات الفترتين (16) حصة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الرابعة: الجمباز	الدرجة الأمامية	- يتعرف الدرجة الأمامية (المكورة، المنحنية فتحاً). - يميز بين أداء الدرجة الأمامية (المكورة، المنحنية فتحاً). - يؤدي الدرجة الأمامية (المكورة، المنحنية فتحاً). - يشعر بالثقة عند أداء الدرجة الأمامية (المكورة، المنحنية فتحاً). - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الدرجة الأمامية (المكورة، المنحنية فتحاً).	4	2	يتم تدريس الوحدة نظرياً بتحقيق المخرجات المعرفية فقط.
	الدرجة الخلفية	- يتعرف الدرجة الخلفية المكورة. - يؤدي الدرجة الخلفية المكورة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للدرجة الخلفية المكورة. - يشعر الثقة في النفس عند أداء الدرجة الخلفية المكورة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الدرجة الخلفية المكورة.	4	2	
	جملة حركات الجمباز الأرضي	- يتعرف جملة من حركات الجمباز الأرضي. - يؤدي جملة من حركات الجمباز الأرضي. - يوظف بعض الحركات الأساسية في أداء جملة من حركات الجمباز الأرضي. - يشعر بالثقة عند أداء جملة من حركات الجمباز الأرضي. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء جملة من حركات الجمباز الأرضي.	2	1	



الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية		زمن التنفيذ		ملاحظات
				ذات الفترة	ذات الفترتين	
الخامسة: الألعاب الحركية	لعبة كرة السلة للصغار	- يتعرف بعض مهارات لعبة كرة السلة للصغار. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة للصغار. - يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة السلة للصغار. - يوظف بعض الحركات الأساسية أثناء ممارسته لعبة كرة السلة للصغار. - يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة السلة للصغار. - يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة السلة للصغار.		4	2	يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.
	لعبة كرة اليد للصغار	- تعرف بعض مهارات لعبة كرة اليد للصغار. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد للصغار. - يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة اليد للصغار. - يوظف بعض الحركات الأساسية أثناء ممارسته للعبة كرة اليد للصغار. - يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة اليد للصغار. - يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه ممارسة لعبة كرة اليد للصغار.		4	2	
	لعبة الكرة الطائرة للصغار	- يتعرف بعض مهارات لعبة الكرة الطائرة للصغار. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة للصغار. - يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة للصغار. - يوظف بعض الحركات الأساسية أثناء ممارسته لعبة الكرة الطائرة للصغار. - يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة الكرة الطائرة للصغار. - يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه ممارسة لعبة الكرة الطائرة للصغار.		4	2	
	الألعاب الشعبية	- يتعرف بعض الألعاب الشعبية. - يؤدي بعض الألعاب الشعبية.		2	1	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- يوظف بعض الحركات الأساسية في الألعاب الشعبية.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب الشعبية.</li> <li>- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه الألعاب الشعبية.</li> </ul>		
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف النشاط البدني وأهميته.</li> <li>- يميز بين العادات السليمة وغير السليمة المتعلقة بالنشاط البدني.</li> <li>- يؤدي بعض الأنشطة المتنوعة المرتبطة بممارسة النشاط البدني.</li> <li>- يدرك أهمية ممارسة النشاط البدني في المحافظة على الصحة.</li> <li>- يشعر بالسعادة عند مشاركة زملائه أداء بعض الأنشطة البدنية.</li> </ul>	النشاط البدني	السادسة: الثقافة والوعي الصحي
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف مفهوم الرياضة وأنواعها.</li> <li>- يميز بين أنواع الأنشطة الرياضية وتأثيرها على أعضاء الجسم المختلفة.</li> <li>- يؤدي بعض الأنشطة المرتبطة بالرياضة والصحة.</li> <li>- يمارس بعض الأنشطة الرياضية للمحافظة على الصحة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة مرتبطة بالرياضة والصحة.</li> </ul>	الرياضة والصحة	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الرابع	الفصل الدراسي: الثاني
عدد الحصص في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصة واحدة)	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصة واحدة)	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الثاني: ذات الفترة الواحدة (32) حصة - ذات الفترتين (16) حصة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الرابعة: الجمباز	الدرجة الأمامية الطائرة	- يتعرف الدرجة الأمامية الطائرة. - يميز بين الدرجة الأمامية المكورة والدرجة الأمامية الطائرة. - يؤدي الدرجة الأمامية الطائرة. - يشعر بالثقة عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة للدرجة الأمامية الطائرة.	4	2	يتم تدريس الوحدة نظرياً بتحقيق المخرجات المعرفية فقط.
	الشقبة الجانبية (العجلة)	- يتعرف الشقبة الجانبية. - يؤدي الشقبة الجانبية. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للشقبة الجانبية. - يشعر بالثقة عند أداء الشقبة الجانبية. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الشقبة الجانبية.	4	2	
	جملة حركات الجمباز الأرضي	- يتعرف جملة من حركات الجمباز الأرضي. - يؤدي جملة من حركات الجمباز الأرضي. - يوظف بعض الحركات الأساسية في أداء جملة من حركات الجمباز الأرضي. - يشعر بالثقة عند أداء جملة من حركات الجمباز الأرضي. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء جملة من حركات الجمباز الأرضي.	2	1	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض مهارات لعبة كرة السلة للصغار.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة للصغار.</li> <li>- يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة السلة للصغار.</li> <li>- يوظف بعض الحركات الأساسية أثناء ممارسته لعبة كرة السلة للصغار.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة السلة للصغار.</li> <li>- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة السلة للصغار.</li> </ul>	لعبة كرة السلة للصغار	الخامسة: الألعاب الحركية
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض مهارات لعبة كرة اليد للصغار.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد للصغار.</li> <li>- يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة اليد للصغار.</li> <li>- يوظف بعض الحركات الأساسية أثناء ممارسته للعبة كرة اليد للصغار.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة اليد للصغار.</li> <li>- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه ممارسة لعبة كرة اليد للصغار.</li> </ul>	لعبة كرة اليد للصغار	
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض مهارات لعبة الكرة الطائرة للصغار.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة للصغار.</li> <li>- يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة للصغار.</li> <li>- يوظف بعض الحركات الأساسية أثناء ممارسته لعبة الكرة الطائرة للصغار.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة الكرة الطائرة للصغار.</li> <li>- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه ممارسة لعبة الكرة الطائرة للصغار.</li> </ul>	لعبة الكرة الطائرة للصغار	
	1	2	- يتعرف بعض الألعاب الشعبية.	الألعاب الشعبية	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي بعض الألعاب الشعبية.</li> <li>- يوظف بعض الحركات الأساسية في الألعاب الشعبية.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب الشعبية.</li> <li>- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه الألعاب الشعبية.</li> </ul>		
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف أنماط الجسم وخصائصها.</li> <li>- يميز بين أنماط الجسم.</li> <li>- يتعرف بعض الأنشطة الرياضية المناسبة لأنماط الجسم.</li> <li>- يؤدي أنشطة متنوعة مرتبطة بأنماط الجسم.</li> <li>- يقدر أهمية التعرف على أنماط الجسم وأثرها على الحالة الصحية.</li> </ul>	أنماط الجسم	السادسة: الثقافة والوعي الصحي
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف الإسعافات الأولية وأهميتها.</li> <li>- يتعرف بعض محتويات حقيبة الإسعافات الأولية واستخداماتها.</li> <li>- يميز بعض الإصابات الرياضية وطرق إسعافها.</li> <li>- يطبق الإسعافات الأولية لبعض الإصابات.</li> <li>- يؤدي أنشطة متنوعة مرتبطة بالإسعافات الأولية.</li> <li>- يدرك أهمية الإسعافات الأولية في حياته اليومية.</li> </ul>	الإسعافات الأولية	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الخامس	الفصل الدراسي: الثاني
عدد الحصص في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصاة واحدة)	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصاة واحدة)	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الثاني: ذات الفترة الواحدة (32) حصاة - ذات الفترتين (16) حصاة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الرابعة: الألعاب الحركية (2)	لعبة الكرة الطائرة للصغار	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف نشأة لعبة الكرة الطائرة للصغار وبعض مهاراتها.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة للصغار.</li> <li>- يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة للصغار.</li> <li>- يوظف بعض المهارات الأساسية في مباراة الكرة الطائرة للصغار.</li> <li>- يطبق بعض القواعد القانونية أثناء مباراة الكرة الطائرة للصغار.</li> <li>- يشعر بالسعادة بمشاركة زملائه ممارسة الكرة الطائرة للصغار.</li> </ul>	8-4	4-2	يمكن للمعلم اختيار موضوعين أو ثلاثة موضوعات من الموضوعات المقررة في الوحدة، بما مجموعه (16) حصاة لذات الفترة الواحدة، و (8) حصص لذات الفترتين.
	لعبة كرة اليد للصغار	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف نشأة لعبة كرة اليد وبعض مهاراتها.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد للصغار.</li> <li>- يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة اليد للصغار.</li> <li>- يوظف بعض المهارات الأساسية في مباراة كرة اليد للصغار.</li> <li>- يطبق بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد للصغار.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة اليد للصغار.</li> </ul>	8-4	4-2	يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية
	لعبة كرة الطاولة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف نشأة لعبة كرة الطاولة وبعض مهاراتها.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة الطاولة.</li> </ul>	8-4	4-2	

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة الطاولة.</li> <li>- يطبق بعض القواعد القانونية للعبة كرة الطاولة.</li> <li>- يوظف بعض المهارات الأساسية أثناء مباراة كرة الطاولة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة الطاولة.</li> </ul>			بصورة فردية قدر الإمكان.
	الألعاب الصغيرة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض الألعاب الصغيرة.</li> <li>- يؤدي بعض الألعاب الصغيرة.</li> <li>- يوظف بعض المهارات الأساسية في ممارسة الألعاب الصغيرة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء بعض الألعاب الصغيرة.</li> <li>- يقدر أهمية الألعاب الصغيرة في تنمية الصفات البدنية.</li> </ul>	4-2	2-1	
الخامسة: الجمباز الإيقاعي (الإناث)	المشي والجري والحجل والوثب	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتعرف بعض أنواع المشي والجري والحجل والوثب في الجمباز الإيقاعي.</li> <li>- تميز بين حركات المشي والجري والحجل والوثب في الجمباز الإيقاعي.</li> <li>- تؤدي بعض حركات المشي والجري والحجل والوثب في الجمباز الإيقاعي.</li> <li>- تستمتع بأداء بعض تمرينات المشي والجري والحجل والوثب في الجمباز الإيقاعي.</li> <li>- تقدر أهمية تمرينات المشي والجري والحجل والوثب في الجمباز الإيقاعي.</li> </ul>	2	1	
	المرجحات والارتداد	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتعرف بعض أنواع المرجحات والارتداد في الجمباز الإيقاعي.</li> <li>- تميز بين أنواع المرجحات والارتداد في الجمباز الإيقاعي.</li> <li>- تؤدي بعض المرجحات والارتداد في الجمباز الإيقاعي.</li> <li>- تستمتع بأداء بعض المرجحات والارتداد في الجمباز الإيقاعي.</li> </ul>	4	2	

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الخامسة: الجمباز الأرضي (الذكور)	الجملة الحركية في الجمباز الإيقاعي	- تقدر أهمية المرجحات والارتداد في الجمباز الإيقاعي. - تتعرف بعض الجمل الحركية في الجمباز الإيقاعي. - تؤدي بعض الجمل الحركية في الجمباز الإيقاعي. - تربط بين الحركات أثناء أداء بعض الجمل الحركية في الجمباز الإيقاعي. - تستمتع بمشاركة زملائها أداء بعض الجمل الحركية في الجمباز الإيقاعي.	2	1	
	الدرجة الأمامية والخلفية	- يتعرف الدرجات الأمامية والخلفية. - يميز بين أداء الدرجات الأمامية والخلفية. - يؤدي الدرجات الأمامية والخلفية. - يشعر بالثقة عند أداء الدرجات الأمامية والخلفية. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الدرجات الأمامية والخلفية.	2	1	يتم تدريس الوحدة نظرياً بتحقيق المخرجات المعرفية فقط.
	الشقبة الجانبية	- يتعرف الشقبة الجانبية. - يؤدي الشقبة الجانبية. - يربط الشقبة الجانبية مع حركات الجمباز الأرضي الأخرى. - يشعر بالثقة في النفس عند أداء الشقبة الجانبية. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الشقبة الجانبية.	4	2	
	الجملة الحركية في الجمباز الأرضي	- يتعرف الجملة الحركية في الجمباز الأرضي. - يؤدي بعض الجمل الحركية في الجمباز الأرضي. - يطبق حركات متنوعة في الجملة الحركية في الجمباز الأرضي. - يشعر بالثقة عند أدائه الجملة الحركية في الجمباز الأرضي. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الجملة الحركية في الجمباز الأرضي .	2	1	



ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف الرياضة وأهميتها في حياته اليومية.</li> <li>- يتعرف على نظرة الإسلام إلى الرياضة.</li> <li>- يميز بين جوانب الاستفادة من ممارسة الرياضة في حياته اليومية.</li> <li>- يوظف بعض الإرشادات والعادات السلوكية عند ممارسة الرياضة في حياته اليومية.</li> <li>- يدرك أهمية ممارسة الرياضة في حياته اليومية.</li> </ul>	الرياضة في حياتنا	السادسة: الثقافة والوعي الصحي
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف القوام السليم وأهميته.</li> <li>- يحدد الانحرافات القوامية وأسبابها.</li> <li>- يؤدي التمرينات الوقائية لبعض الانحرافات القوامية.</li> <li>- يطبق بعض العادات السليمة المرتبطة بالمحافظة على القوام في حياته اليومية.</li> <li>- يدرك أهمية الالتزام بالعادات الصحية السليمة للمحافظة على سلامة القوام.</li> </ul>	القوام السليم	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: السادس	الفصل الدراسي: الثاني
عدد الحصص في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصة واحدة)	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصة واحدة)	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الثاني: ذات الفترة الواحدة (32) حصة - ذات الفترتين (16) حصة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الرابعة: الجمباز	الدرجة الجانبية المكورة	- يتعرف الدرجة الجانبية المكورة في الجمباز الأرضي. - يميز بين الدرجة الجانبية المكورة والمستقيمة في الجمباز الأرضي. - يؤدي الدرجة الجانبية المكورة في الجمباز الأرضي. - يشعر بالثقة عند أداء الدرجة الجانبية المكورة في الجمباز الأرضي.	4	2	يتم تدريس الوحدة نظرياً بتحقيق المخرجات المعرفية فقط.
	الوقوف على اليدين	- يتعرف طريقة أداء الوقوف على اليدين في الجمباز الأرضي. - يؤدي الوقوف على اليدين في الجمباز الأرضي. - يشعر بالثقة عند أداء الوقوف على اليدين في الجمباز الأرضي. - يكون اتجاهات إيجابية نحو حركات الجمباز الأرضي.	4	2	
	جملة من الحركات السابق دراستها	- يتعرف بعض الجمل من حركات الجمباز الأرضي. - يوظف بعض الحركات في أداء بعض الجمل في الجمباز الأرضي. - يؤدي بعض الجمل من حركات الجمباز الأرضي. - يشعر بالثقة عند أداء بعض الجمل من حركات الجمباز الأرضي.	2	1	
الخامسة: كرة السلة	التمرير من فوق الرأس باليدين	- يتعرف طريقة أداء التمرير من فوق الرأس باليدين في لعبة كرة السلة. - يؤدي التمرير من فوق الرأس باليدين في لعبة كرة السلة.	4	2	يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
		- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتمرير من فوق الرأس باليدين في لعبة كرة السلة. - يستمتع عند أداء التمرير من فوق الرأس باليدين في مباراة كرة السلة.			الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.
	التصويب باليدين من فوق الرأس	- يتعرف أنواع حركات القدمين وطريقة أدائها في لعبة كرة السلة. - يؤدي بعض حركات القدمين في لعبة كرة السلة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لحركات القدمين في لعبة كرة السلة. - يستمتع عند أداء حركات القدمين في مباراة كرة السلة.	4	2	
	حركات القدمين	- يتعرف طريقة أداء التصويب باليدين من فوق الرأس في لعبة كرة السلة. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة. - يؤدي التصويب باليدين من فوق الرأس في لعبة كرة السلة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة التصويب باليدين من فوق الرأس في لعبة كرة السلة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء التصويب باليدين من فوق الرأس في مباراة كرة السلة.	4	2	
السادسة: كرة اليد	التصويب من مستوى الحوض والركبة	- يتعرف طريقة أداء التصويب من مستوى الحوض والركبة في لعبة كرة اليد. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد. - يؤدي التصويب من مستوى الحوض والركبة في لعبة كرة اليد. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتصويب من مستوى الحوض والركبة في لعبة كرة اليد. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء التصويب من مستوى الحوض والركبة في مباراة كرة اليد.	6	3	يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء الخداع بالتمرير ثم التمرير في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يؤدي الخداع بالتمرير ثم التمرير في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للخداع بالتمرير ثم التمرير في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الخداع بالتمرير ثم التمرير في مباراة كرة اليد.</li> </ul>	الخداع بالتمرير ثم التمرير	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: السابع	الفصل الدراسي: الثاني
عدد الحصص في الأسبوع: حصّة واحدة	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: حصّة واحدة	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الثاني: ذات الفترتين وذات الفترة الواحدة (16) حصّة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الرابعة: كرة السلة	تمريرة الدفعة البسيطة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء تمريرة الدفعة البسيطة في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يؤدي تمريرة الدفعة البسيطة في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لتمريرة الدفعة البسيطة في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء تمريرة الدفعة البسيطة في مباراة كرة السلة.</li> </ul>	2		يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.
	التصويب من الكتف من الحركة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التصويب من الكتف من الحركة في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يؤدي بعض التصويب من الكتف من الحركة في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتصويب من الكتف من الحركة في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء التصويب من الكتف من الحركة في مباراة كرة السلة.</li> </ul>	4		
	حركة الارتكاز	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء حركة الارتكاز في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة.</li> <li>- يؤدي حركة الارتكاز في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لحركة الارتكاز في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء حركات الارتكاز في مباراة كرة السلة.</li> </ul>	2		

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.	4		- يتعرف طريقة أداء التصويب مع ثني الجذع جانبا في لعبة كرة اليد. - يؤدي التصويب مع ثني الجذع جانبا في لعبة كرة اليد. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتصويب مع ثني الجذع جانبا في لعبة كرة اليد. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء التصويب مع ثني الجذع جانبا في مباراة كرة اليد.	التصويب مع ثني الجذع جانبا	الخامسة: كرة اليد
	4		- يتعرف طريقة أداء الخداع بالتصويب ثم التمرير في لعبة كرة اليد. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد. - يؤدي الخداع بالتصويب ثم التمرير في لعبة كرة اليد. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للخداع بالتصويب ثم التمرير في لعبة كرة اليد. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الخداع بالتصويب ثم التمرير في مباراة كرة اليد.	الخداع بالتصويب ثم التمرير	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الثامن	الفصل الدراسي: الثاني
عدد الحصص في الأسبوع: حصّة واحدة	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: حصّة واحدة	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الثاني: ذات الفترتين وذات الفترة الواحدة (16) حصّة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الرابعة: كرة السلة	التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يؤدي التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتمرير بيد واحدة من مستوى الكتف في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف في مباراة كرة السلة.</li> </ul>	4		يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.
	التصويبة السلمية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التصويبة السلمية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة.</li> <li>- يؤدي التصويبة السلمية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتصويبة السلمية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء التصويبة السلمية في مباراة كرة السلة.</li> </ul>	4		
الخامسة: كرة اليد	التمريرة البندولية للإمام	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التمريرة البندولية للإمام في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يؤدي التمريرة البندولية للإمام في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتمريرة البندولية للإمام في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء التمريرة البندولية في مباراة كرة اليد.</li> </ul>	4		يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.	4		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التصويب بالوثب للأعلى في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد.</li> <li>- يؤدي التصويب بالوثب للأعلى في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتصويب بالوثب للأعلى في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء التصويب بالوثب للأعلى في مباراة كرة اليد.</li> </ul>	التصويب بالوثب للاعلى	



المادة: الرياضة المدرسية	الصف: التاسع	الفصل الدراسي: الثاني
عدد الحصص في الأسبوع: حصة واحدة	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: حصة واحدة	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الثاني: ذات الفترتين وذات الفترة الواحدة (16) حصة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الرابعة: كرة السلة	التمريرة المرتدة بيد واحدة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التمريرة المرتدة بيد واحدة في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يؤدي التمريرة المرتدة بيد واحدة في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتمريرة المرتدة بيد واحدة في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشعر بالسعادة عند أداء التمريرة المرتدة بيد واحدة في مباراة كرة السلة.</li> </ul>	4		يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.
	التصويب من القفز	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التصويب من القفز في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة.</li> <li>- يؤدي التصويب من القفز في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتصويب من القفز في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء التصويب من القفز في مباراة كرة السلة.</li> </ul>	4		
الخامسة : كرة اليد	التمريرة البندولية للخلف وللجانب	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التمريرة البندولية للخلف وللجانب في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يؤدي التمريرة البندولية للخلف وللجانب في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتمريرة البندولية للخلف وللجانب في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء التمريرة البندولية للخلف وللجانب في مباراة كرة اليد.</li> </ul>	4		يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
بصورة فردية قدر الإمكان.	4		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التصويب بالوثب للأعلى في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد.</li> <li>- يؤدي التصويب بالوثب للأعلى في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتصويب بالوثب للأعلى في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء التصويب بالوثب للأعلى في مباراة كرة اليد.</li> </ul>	التصويب بالوثب للاعلى	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: العاشر	الفصل الدراسي: الثاني
عدد الحصص في الأسبوع: حصة واحدة	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: حصة واحدة	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الثاني: ذات الفترتين وذات الفترة الواحدة (16) حصة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الرابعة: كرة السلة	التمرير من المحاورة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التمرير من المحاورة في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يؤدي التمرير من المحاورة في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتمرير من المحاورة في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشعر بالسعادة عند أداء التمرير من المحاورة في مباراة كرة السلة.</li> </ul>	4		يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.
	التصويب من الارتكاز	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التصويب من الارتكاز في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يؤدي التصويب من الارتكاز في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتصويب من الارتكاز في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء التصويب من الارتكاز في مباراة كرة السلة.</li> </ul>	4		
	التصويب نصف الارتكازي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التصويب نصف الارتكازي في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة.</li> <li>- يؤدي التصويب نصف الارتكازي في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتصويب نصف الارتكازي في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء التصويب نصف الارتكازي في مباراة كرة السلة.</li> </ul>	2		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الخامسة: كرة اليد	التصويب بالوثب للأمام	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التصويب بالوثب للأمام في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يؤدي التصويب بالوثب للأمام في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتصويب بالوثب للأمام في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء التصويب بالوثب للأمام في مباراة كرة اليد.</li> </ul>	4		يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.
	الخداع قبل تنطيط الكرة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء الخداع قبل تنطيط الكرة في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد.</li> <li>- يؤدي الخداع قبل تنطيط الكرة في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للخداع قبل تنطيط الكرة في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الخداع قبل تنطيط الكرة في مباراة كرة اليد.</li> </ul>	2		

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الحادي عشر	الفصل الدراسي: الثاني
عدد الحصص في الأسبوع: (4) حصص	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: (4) حصص	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الثاني: ذات الفترتين وذات الفترة الواحدة (64) حصة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الخامسة: الكرة الطائرة	الضرب الساحق الجانبى	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف المراحل الفنية للضرب الساحق الجانبى في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يؤدي الضرب الساحق الجانبى في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للضرب الساحق الجانبى في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الضرب الساحق الجانبى في مباراة الكرة الطائرة.</li> </ul>	4		
	تنظيم وإدارة مباراة الكرة الطائرة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض الأسس الخاصة بتنظيم وإدارة مباراة الكرة الطائرة.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يطبق بعض الأسس والقواعد القانونية لتنظيم وإدارة مباراة الكرة الطائرة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه تنظيم وإدارة مباراة الكرة الطائرة.</li> <li>- يقدر أهمية تنظيم وإدارة مباراة الكرة الطائرة.</li> </ul>	6		
السادسة: كرة السلة	التمريرة الخاطفية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التمريرة الخاطفية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يؤدي التمريرة الخاطفية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتمريرة الخاطفية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء مهارة التمريرة الخاطفية في مباراة كرة السلة.</li> </ul>	4		

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
	6		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التصويبة الخطافية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة.</li> <li>- يؤدي التصويبة الخطافية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتصويبة الخطافية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء مهارة التصويبة الخطافية في مباراة كرة السلة.</li> </ul>	التصويبة الخطافية	
	6		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض الخطط الهجومية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يؤدي بعض الخطط الهجومية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يطبق بعض الخطط الهجومية في مباراة كرة السلة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض الخطط الهجومية في لعبة كرة السلة.</li> </ul>	الخطط الهجومية	
	4		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طرق خداع حارس المرمى في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يؤدي مهارة خداع حارس المرمى في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لخداع حارس المرمى في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء خداع حارس المرمى في مباراة كرة اليد.</li> </ul>	خداع حارس المرمى	السابعة: كرة اليد
	4		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التصويب بالطيران في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد.</li> <li>- يؤدي التصويب بالطيران في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتصويب بالطيران في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء التصويب بالطيران في مباراة كرة اليد.</li> </ul>	التصويب بالطيران	
	6		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض خطط الهجوم التنظيمي في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية في لعبة كرة اليد.</li> </ul>	خطط الهجوم التنظيمي	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي بعض خطط الهجوم التنظيمي في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يطبق بعض خطط الهجوم التنظيمي في مباراة كرة اليد.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض خطط الهجوم التنظيمي في لعبة كرة اليد.</li> </ul>		
	6		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف الكشف الطبي وأهميته.</li> <li>- يتعرف محددات النشاط الرياضي.</li> <li>- يميز بين محددات النشاط الرياضي.</li> <li>- يصنف أنواع تمرينات البرنامج التدريبي من أجل الصحة.</li> <li>- يؤدي بعض تمرينات البرنامج التدريبي من أجل الصحة.</li> <li>- يقدر أهمية الكشف الطبي قبل ممارسة الرياضة.</li> </ul>	الرياضة من أجل الصحة	الثامنة: الثقافة والوعي الصحي
	6		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف الاختلافات الجنسية لبعض المتغيرات بين الذكور والإناث.</li> <li>- يتعرف الاستجابات الفسيولوجية للتدريب الرياضي.</li> <li>- يميز بين الاستجابات الفسيولوجية للتدريب الرياضي للذكور والإناث.</li> <li>- يقدر أهمية التدريب الرياضي وأثره على الذكور والإناث.</li> </ul>	الاختلافات الجنسية والقدرات الرياضية	
	6		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض الإصابات الرياضية وطرق إسعافها.</li> <li>- يميز بين طرق إسعاف بعض الإصابات الرياضية.</li> <li>- يطبق طرق الإسعافات الأولية لبعض الإصابات الرياضية.</li> <li>- يقدر أهمية الإسعافات الأولية في الرياضة.</li> </ul>	الإسعافات الأولية	
	6		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف السمنة وأسبابها ومضارها.</li> <li>- يقارن بين السمنة وزيادة الوزن.</li> <li>- يتعرف علاقة الرياضة بالسمنة.</li> <li>- يميز بين درجات السمنة.</li> <li>- يقدر أهمية الرياضة وأثرها على السمنة.</li> </ul>	السمنة	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الثاني عشر	الفصل الدراسي: الثاني
عدد الحصص في الأسبوع: (4) حصص	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: (4) حصص	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الثاني: ذات الفترتين وذات الفترة الواحدة (64) حصة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الخامسة: الكرة الطائرة	حائط الصد	- يتعرف طريقة أداء حائط الصد وأهميته في لعبة الكرة الطائرة. - يميز بين أنواع حائط الصد في لعبة الكرة الطائرة. - يؤدي مهارة حائط الصد في لعبة الكرة الطائرة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لحائط الصد في لعبة الكرة الطائرة - يستمتع بمشاركة زملائه أداء حائط الصد في مباراة الكرة الطائرة. - يدرك أهمية حائط الصد في لعبة الكرة الطائرة.	4		
	خطة العداء	- يتعرف طريقة أداء خطة العداء في لعبة الكرة الطائرة. - يميز بين أنواع الإعداد في لعبة الكرة الطائرة. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة. - يشارك زملاءه تطبيق خطة العداء في مباراة كرة الطائرة. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء خطة العداء في لعبة الكرة الطائرة.	6		
السادسة: كرة السلة	ألعاب الستار	- يتعرف ألعاب الستار وأنواعها في لعبة كرة السلة. - يميز بين أنواع ألعاب الستار في لعبة كرة السلة. - يؤدي أنشطة متنوعة لألعاب الستار في لعبة كرة السلة. - يشارك زملاءه تطبيق ألعاب الستار في مباراة كرة السلة. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء ألعاب الستار في لعبة كرة السلة.	4		
	خطة دفاع المنطقة	- يتعرف خطة دفاع المنطقة وأنواعها في لعبة كرة السلة. - يميز بين أنواع دفاع المنطقة وتشكيلاتها في لعبة كرة السلة. - يتعرف بعض القواعد القانونية في لعبة كرة السلة.	6		



ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي خطة دفاع المنطقة في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشارك زملاءه تطبيق خطة دفاع المنطقة في مباراة كرة السلة.</li> <li>- يقدر أهمية خطة دفاع المنطقة في لعبة كرة السلة.</li> </ul>		
	8		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء بعض المهارات الدفاعية في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يؤدي بعض المهارات الدفاعية في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يشارك زملائه أداء أنشطة متنوعة لبعض المهارات الدفاعية في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء بعض المهارات الدفاعية في مباراة كرة اليد.</li> </ul>	المهارات الدفاعية	السابعة: كرة اليد
	6		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف خطة دفاع المنطقة (6-0) في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يقارن بين مميزات وعيوب خطة دفاع المنطقة (6-0) في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يشارك زملاءه تطبيق خطة دفاع المنطقة (6-0) في مباراة كرة اليد.</li> <li>- يقدر أهمية خطة دفاع المنطقة (6-0) في لعبة كرة اليد.</li> </ul>	خطة دفاع المنطقة (6-0)	
	6		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف خطة الهجوم الخاطف في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يؤدي خطة الهجوم الخاطف في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يشارك زملاءه تطبيق خطة الهجوم الخاطف في مباراة كرة اليد.</li> <li>- يقدر أهمية خطة الهجوم الخاطف في لعبة كرة اليد.</li> </ul>	خطة الهجوم الخاطف	
	8		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف تغذية الرياضيين وعلاقتها بممارسة النشاط البدني والرياضة.</li> <li>- يميز بين العناصر الغذائية الرئيسية.</li> <li>- يقارن بين البرامج الغذائية لبعض الألعاب والمسابقات الرياضية.</li> <li>- يقدر أهمية التغذية وعلاقتها بالنشاط الرياضي.</li> </ul>	تغذية الرياضيين	الثامنة: الثقافة والوعي الصحي
	8		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض الأمراض المزمنة وعلاقتها بالرياضة.</li> <li>- يتعرف أعراض بعض الأمراض المزمنة.</li> </ul>	الرياضة وبعض الأمراض المزمنة	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- يميز بين أعراض بعض الأمراض المزمنة وأثر ممارسة الرياضة عليها.</li> <li>- يقدر أهمية ممارسة الرياضة وأثرها على بعض الأمراض المزمنة.</li> </ul>		
	8		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض الإصابات الرياضية وطرق إسعافها.</li> <li>- يميز بين طرق إسعاف بعض الإصابات الرياضية.</li> <li>- يطبق طرق الإسعافات الأولية لبعض الإصابات الرياضية.</li> <li>- يقدر أهمية الإسعافات الأولية في الرياضة.</li> </ul>	الإسعافات الأولية	