

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 الأول

سبتمبر ٢٠٢١ م

المحتوى التدريسي للمناهج الدراسية لمادة (الرياضة المدرسية)  
الفصل الدراسي الأول

- \* 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 (الأقمار) كبدائل لوقوف التلاميذ (الزملاء) عند تدريس الأنشطة الجماعية.

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الأول	الفصل الدراسي: الأول
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 الأول: ذات الفترة الواحدة (32) حصة - ذات الفترتين (16) حصة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ بالحصص		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الأولى: التمرينات	التشكيلات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء بعض التشكيلات الرياضية.</li> <li>- يميز بين أنواع التشكيلات الرياضية.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء بعض التشكيلات الرياضية.</li> <li>- يوظف التشكيلات الرياضية في حياته اليومية.</li> <li>- يقدر أهمية التشكيلات الرياضية في الالتزام بالنظام.</li> </ul>	2	1	
	أجزاء الجسم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف أجزاء الجسم ومفاصله وأهميتها في أداء المهارات الحركية والأنشطة الرياضية.</li> <li>- يوظف أجزاء الجسم ومفاصله في أداء بعض التمرينات والمهارات الحركية.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه في توظيف أجزاء جسمه في أداء التمرينات والمهارات الرياضية.</li> <li>- يقدر أهمية المحافظة على سلامة أجزاء الجسم.</li> </ul>	2	1	
	الأوضاع الأساسية في التمرينات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف الأوضاع الأساسية للتمرينات.</li> <li>- يميز بين الأوضاع الأساسية للتمرينات.</li> <li>- يؤدي بعض الأوضاع الأساسية للتمرينات.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء التمرينات من الأوضاع الأساسية.</li> <li>- يقدر أهمية التمرينات في المحافظة على الصحة والقوام السليم.</li> </ul>	4	2	
	التمثيل الحركي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف التمرينات التمثيلية والقصص الحركية.</li> <li>- يؤدي بعض التمرينات التمثيلية والقصص الحركية.</li> </ul>	2	1	

			- يوظف بعض القيم والمفاهيم والاتجاهات الإيجابية في حياته اليومية. - يشعر بالسعادة أثناء مشاركة زملائه أداء بعض القصص الحركية.		
	2	4	- يتعرف حركتي المشي والجري. - يؤدي حركتي المشي والجري. - يوظف المشي والجري في أداء بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة للمشي والجري.	المشي والجري	الثانية: الحركات الأساسية (الانتقالية) وغير (الانتقالية)
	2	4	- يتعرف حركتي الوثب والحجل. - يميز بين حركتي الوثب والحجل. - يؤدي حركتي الوثب والحجل. - يوظف الوثب والحجل في المسابقات والألعاب الرياضية. - يعبر عن سعادته عند أداء أنشطة للوثب والحجل.	الوثب والحجل	
	1	2	- يتعرف حركات الثني والمد والمرجة. - يؤدي أنشطة لبعض حركات الثني والمد والمرجة. - يشارك زملاءه أداء بعض حركات الثني والمد والمرجة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة مختلفة للثني والمد والمرجة.	المرجة والمد والثني	
	2	4	- يتعرف درجة الكرة والتقاطها. - يؤدي درجة الكرة بكلتا اليدين وبيد واحدة. - يؤدي حركة التقاط الكرة المتدرجة. - يوظف درجة الكرة والتقاطها في أداء بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية. - يشعر بالسعادة والرضا عند مشاركة زملائه أداء درجة الكرة والتقاطها.	درجة الكرة والتقاطها	الثالثة: حركات المعالجة والتناول
	2	4	- يتعرف حركة رمي الكرة واستلامها وبعض أنواعها. - يؤدي حركة رمي الكرة واستلامها. - يوظف رمي الكرة واستلامها في أداء بعض مهارات الألعاب الرياضية.	رمي الكرة واستلامها	

			- يشعر بالسعادة عند مشاركة زملائه أداء رمي الكرة واستلامها.		
	2	4	- يتعرف حركة ركل الكرة وإيقافها. - يؤدي حركة ركل الكرة وإيقافها. - يوظف ركل الكرة وإيقافها في أداء بعض مهارات كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لركل الكرة وإيقافها. - يشعر بالسعادة عند أدائه حركة ركل الكرة وإيقافها.	ركل الكرة وإيقافها	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الثاني	الفصل الدراسي: الأول
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 الأول: ذات الفترة الواحدة (32) حصة - ذات الفترتين (16) حصة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الأولى: التمرينات	الأوضاع المشتقة في التمرينات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف الأوضاع المشتقة في التمرينات.</li> <li>- يميز بين الأوضاع المشتقة في التمرينات.</li> <li>- يؤدي بعض الأوضاع المشتقة في التمرينات.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات من الأوضاع المشتقة.</li> <li>- يقدر أهمية التمرينات في المحافظة على الصحة والقوام السليم.</li> </ul>	4	2	
	التمرينات الحرة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض التمرينات الحرة.</li> <li>- يميز بين أنواع التمرينات الحرة.</li> <li>- يؤدي بعض التمرينات الحرة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات الحرة.</li> <li>- يقدر أهمية التمرينات الحرة في المحافظة على اللياقة البدنية.</li> </ul>	4	2	
	التمثيل الحركي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف التمرينات التمثيلية والقصص الحركية.</li> <li>- يؤدي بعض التمرينات التمثيلية والقصص الحركية.</li> <li>- يوظف بعض القيم والمفاهيم والاتجاهات الإيجابية في حياته اليومية.</li> <li>- يشعر بالسعادة أثناء مشاركة زملائه أداء بعض القصص الحركية.</li> </ul>	2	1	
	التمرينات الأساسية (الانتقالية) وغير الانتقالية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف حركتي الخطو الجانبي وركضة الحصان وأهميتهما.</li> <li>- يؤدي حركتي الخطو الجانبي وركضة الحصان.</li> <li>- يوظف حركتي الخطو الجانبي وركضة الحصان في أداء بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركتي الخطو الجانبي وركضة الحصان.</li> </ul>	4	2	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترة			
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف حركة تبادل الخطو والحجل وأهميتها.</li> <li>- يؤدي حركة تبادل الخطو والحجل.</li> <li>- يوظف حركة تبادل الخطو والحجل في أداء بعض المسابقات والألعاب الرياضية.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركة تبادل الخطو والحجل .</li> </ul>	تبادل الخطو والحجل	
	1	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف حركتي اللف والدوران وأهميتهما.</li> <li>- يميز بين حركتي اللف والدوران.</li> <li>- يؤدي حركتي اللف والدوران.</li> <li>- يوظف حركتي اللف والدوران في أداء بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية.</li> <li>- يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركتي اللف والدوران.</li> </ul>	اللف والدوران	
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف حركة تنطيط الكرة.</li> <li>- يؤدي حركة تنطيط الكرة.</li> <li>- يوظف حركة تنطيط الكرة في بعض مهارات الألعاب الرياضية.</li> <li>- يشعر بالسعادة والرضا عند مشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركة تنطيط الكرة.</li> </ul>	تنطيط الكرة	
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف حركتي المراوغة والمحاورة وأهميتهما.</li> <li>- يؤدي حركتي المراوغة والمحاورة.</li> <li>- يوظف حركتي المراوغة والمحاورة في أداء بعض مهارات الألعاب الرياضية.</li> <li>- يشعر بالسعادة عند مشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة للمراوغة والمحاورة.</li> </ul>	المراوغة والمحاورة	الثالثة: حركات المعالجة والتناول
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف حركة ضرب الكرة وأهميتها.</li> <li>- يؤدي حركة ضرب الكرة.</li> <li>- يوظف حركة ضرب الكرة في أداء بعض مهارات الألعاب الرياضية.</li> <li>- يشعر بالسعادة عند مشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركة ضرب الكرة.</li> </ul>	ضرب الكرة	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الثالث	الفصل الدراسي: الأول
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 الأول: ذات الفترة الواحدة (32) حصة - ذات الفترتين (16) حصة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية		زمن التنفيذ		ملاحظات
				ذات الفترة	ذات الفترتين	
الأولى: التمرينات	الأوضاع المشتقة في التمرينات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف الأوضاع المشتقة في التمرينات.</li> <li>- يميز بين الأوضاع المشتقة في التمرينات.</li> <li>- يؤدي بعض الأوضاع المشتقة في التمرينات.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات من الأوضاع المشتقة.</li> <li>- يقدر أهمية التمرينات في المحافظة على الصحة والقوام السليم.</li> </ul>		4	2	
	التمرينات بالأدوات (الكرات)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض التمرينات بالأدوات (الكرات الطبية).</li> <li>- يميز بين أنواع التمرينات بالأدوات (الكرات الطبية).</li> <li>- يؤدي بعض التمرينات بالأدوات (الكرات الطبية).</li> <li>- يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات بالأدوات (الكرات الطبية).</li> <li>- يقدر أهمية التمرينات بالكرات الطبية في المحافظة على اللياقة البدنية.</li> </ul>		4	2	
	تمرينات (جمباز) الموانع	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف تمرينات الموانع.</li> <li>- يؤدي بعض تمرينات الموانع.</li> <li>- يوظف بعض الحركات والمهارات في أداء بعض تمرينات الموانع.</li> <li>- يشعر بالثقة في النفس عند أدائه بعض تمرينات الموانع.</li> <li>- يقدر أهمية تمرينات الموانع في تنمية الصفات البدنية.</li> </ul>		2	1	
	الاتزان	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف الاتزان وبعض أنواعه.</li> <li>- يميز بين حركات الاتزان الثابت والحركي.</li> </ul>		4	2	



الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الطلاقة الحركية		- يؤدي بعض حركات الاتزان الثابت والحركي. - يوظف بعض حركات الاتزان في بعض المسابقات والألعاب الرياضية. - يشعر بالسعادة عند مشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركات الاتزان.			
	البراعة الحركية	- يتعرف بعض حركات البراعة الحركية وأهميتها. - يؤدي بعض حركات البراعة الحركية - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لحركات البراعة الحركية. - يشعر بالثقة في النفس عند أدائه لحركات البراعة الحركية.	2	1	
	الطلاقة الحركية بالأدوات	- يتعرف بعض حركات الطلاقة الحركية بالأدوات. - يؤدي بعض حركات الطلاقة الحركية بالأدوات. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للطلاقة الحركية بالأدوات. - يشعر بالسعادة عند أداء أنشطة متنوعة للطلاقة الحركية بالأدوات.	4	2	
الثالثة: ألعاب القوى للصغار	سباقات الجري	- يتعرف بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يتعرف بعض القواعد القانونية لسباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يؤدي بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يوظف بعض الحركات الأساسية في أنشطة سباقات الجري. - يشعر بالسعادة والرضا بمشاركته زملائه في سباقات الجري.	4	2	
	مسابقات الوثب	- يتعرف بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار. - يطبق بعض القواعد القانونية لمسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار. - يؤدي بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار. - يوظف بعض الحركات الأساسية في مسابقات ألعاب القوى للصغار. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.	4	2	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يطبق بعض القواعد القانونية لمسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يؤدي بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يوظف بعض الحركات الأساسية في مسابقات الرمي.</li> <li>- يشعر بالسعادة والرضا بمشاركة زملائه في مسابقات الرمي.</li> </ul>	مسابقات الرمي	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الرابع	الفصل الدراسي: الأول
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 الأول: ذات الفترة الواحدة (32) حصة - ذات الفترتين (16) حصة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الأولى: التمرينات	التمرينات بالأدوات (العصا)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض التمرينات بالأدوات (العصا).</li> <li>- يميز بين أنواع التمرينات بالأدوات (العصا).</li> <li>- يؤدي بعض التمرينات بالأدوات (العصا).</li> <li>- يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات بالأدوات (العصا).</li> <li>- يقدر أهمية التمرينات بالعصا في المحافظة على اللياقة البدنية.</li> </ul>	4	2	
	التمرينات بالأجهزة (المقعد السويدي)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض التمرينات على الأجهزة (المقعد السويدي).</li> <li>- يميز بين أنواع التمرينات على الأجهزة (المقعد السويدي).</li> <li>- يؤدي بعض التمرينات على الأجهزة (المقعد السويدي).</li> <li>- يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات على الأجهزة (المقعد السويدي).</li> <li>- يقدر أهمية التمرينات على الأجهزة في المحافظة على اللياقة البدنية.</li> </ul>	4	2	
	تمرينات (جمباز) الموانع	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف تمرينات الموانع.</li> <li>- يؤدي بعض تمرينات الموانع.</li> <li>- يوظف بعض التمرينات بالأدوات والأجهزة في أداء بعض تمرينات الموانع.</li> <li>- يشعر بالثقة في النفس عند أدائه بعض تمرينات الموانع.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء تمرينات الموانع.</li> <li>- يقدر أهمية تمرينات الموانع في تنمية الصفات البدنية.</li> </ul>	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 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 بعض المسابقات والألعاب الرياضية.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركات الاتزان.</li> </ul>	الاتزان	الثانية: الإدراك والطلاقة الحركية
	1	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض حركات البراعة الحركية وأهميتها.</li> <li>- يؤدي بعض حركات البراعة الحركية.</li> <li>- يميز بين حركات البراعة الحركية.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لحركات البراعة الحركية.</li> <li>- يشعر بالثقة في النفس أثناء أدائه لحركات البراعة الحركية.</li> </ul>	البراعة الحركية	
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض حركات الطلاقة الحركية بالأدوات.</li> <li>- يؤدي بعض حركات الطلاقة الحركية بالأدوات.</li> <li>- يميز بين بعض حركات الطلاقة الحركية بالأدوات.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركات الطلاقة الحركية بالأدوات.</li> </ul>	الطلاقة الحركية بالأدوات	
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية لسباقات الجري في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يؤدي بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يقدر أهمية ممارسة سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يشعر بالسعادة والرضا بمشاركته زملائه في سباقات الجري.</li> </ul>	سباقات الجري	الثالثة: ألعاب القوى للصغار
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.</li> </ul>	مسابقات الوثب	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض النواحي الفنية لمسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يطبق بعض القواعد القانونية لمسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يؤدي بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يوظف بعض الحركات الأساسية في مسابقات ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.</li> </ul>		
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يتعرف بعض النواحي الفنية لمسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يطبق بعض القواعد القانونية لمسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يؤدي بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يوظف بعض الحركات الأساسية في مسابقات الرمي.</li> <li>- يشعر بالسعادة والرضا بمشاركة زملائه في مسابقات الرمي.</li> </ul>	مسابقات الرمي	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الخامس	الفصل الدراسي: الأول
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 الأول: ذات الفترة الواحدة (32) حصة - ذات الفترتين (16) حصة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الأولى: اللياقة البدنية	تمارين لتتمية اللياقة البدنية	- يتعرف اللياقة البدنية وبعض عناصرها. - يميز بين عناصر اللياقة البدنية وتمارينها. - يؤدي بعض التمرينات لتتمية عناصر اللياقة البدنية. - يشارك زملاءه أداء تمارينات لتتمية بعض عناصر اللياقة البدنية. - يقدر أهمية التمارينات في تتمية عناصر اللياقة البدنية.	4	2	
	تمارين الموانع (جمباز الموانع)	- يتعرف تمارينات الموانع. - يؤدي بعض تمارينات الموانع. - يوظف بعض التمارينات بالأدوات والأجهزة في أداء تمارينات الموانع. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء تمارينات الموانع. - يقدر أهمية تمارينات الموانع في تتمية عناصر اللياقة البدنية.	2	1	
الثانية: ألعاب القوى للصغار	سباقات الجري	- يتعرف على بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يتعرف على بعض القواعد القانونية لسباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يؤدي بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يطبق بعض القواعد القانونية لسباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يستمتع بمشاركة زملائه بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار.	4	2	

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
	مسابقات الوثب	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يؤدي بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يطبق بعض القواعد القانونية لمسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.</li> </ul>	4	2	
	مسابقات الرمي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يؤدي بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يطبق بعض القواعد القانونية لمسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.</li> </ul>	4	2	
الثالثة: الألعاب الحركية (1)	لعبة كرة القدم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف نشأة لعبة كرة القدم وبعض مهاراتها.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم.</li> <li>- يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة القدم.</li> <li>- يطبق بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم.</li> <li>- يوظف بعض المهارات الأساسية أثناء مباراة كرة القدم.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة القدم.</li> </ul>	8-4	4-2	يمكن للمعلم اختيار موضوعين أو ثلاث موضوعات من الموضوعات المقررة في الوحدة، بما مجموعه (14) حصة لذات الفترة الواحدة،
	لعبة كرة السلة للصغار	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف نشأة لعبة كرة السلة وبعض مهاراتها.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة للصغار.</li> <li>- يؤدي بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة للصغار.</li> <li>- يطبق بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة للصغار.</li> <li>- يوظف بعض المهارات الأساسية أثناء مباراة كرة السلة للصغار.</li> </ul>	10-6	5-3	

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
		- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة السلة للصغار.			و (7) حصص لذات الفترتين.  يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.
	لعبة الريشة الطائرة	- يتعرّف نشأة لعبة الريشة الطائرة وبعض مهاراتها. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الريشة الطائرة. - يؤدي بعض المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة. - يوظف بعض المهارات الأساسية في مباراة الريشة الطائرة. - يطبق بعض القواعد القانونية للعبة الريشة الطائرة. - يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة الريشة الطائرة.	8-4	4-2	
	الألعاب الشعبية	- يتعرف بعض الألعاب الشعبية. - يؤدي بعض الألعاب الشعبية. - يوظف بعض الحركات الأساسية في الألعاب الشعبية. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب الشعبية. - يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه الألعاب الشعبية.	4-2	2-1	



المادة: الرياضة المدرسية	الصف: السادس	الفصل الدراسي: الأول
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 الأول: ذات الفترة الواحدة (32) حصة - ذات الفترتين (16) حصة		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الأولى: رياضات القوى	سباقات التتابع (4 × 50م)	- يتعرف طريقة أداء سباقات التتابع. - يتعرف بعض القواعد القانونية لسباقات التتابع. - يؤدي سباقات التتابع. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لسباقات التتابع. - يستمتع بمشاركته في سباقات التتابع.	6	3	
	الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب (3- 5) خطوات	- يتعرف المراحل الفنية للوثب العالي بالطريقة الظهرية. - يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة الوثب العالي. - يؤدي الوثب العالي بالطريقة الظهرية. - يشعر بالثقة عند مشاركته في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية.	4	2	
الثانية: كرة القدم (ذكور)	مراجعة لمهارة ضرب الكرة (باطن القدم- وجه القدم الأمامي والخارجي)	- يتعرف طريقة أداء ضرب الكرة بباطن القدم ووجه القدم الأمامي والخارجي في لعبة كرة القدم. - يؤدي ضرب الكرة بباطن القدم ووجه القدم الأمامي والخارجي في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لضرب الكرة بباطن القدم ووجه القدم الأمامي والخارجي في لعبة كرة القدم. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء ضرب الكرة باطن القدم ووجه القدم الأمامي والخارجي في مباراة كرة القدم.	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			
	3	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء ضرب الكرة بالرأس من الوقوف في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم.</li> <li>- يؤدي ضرب الكرة بالرأس من الوقوف في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لضرب الكرة بالرأس من الوقوف في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء ضرب الكرة بالرأس من الوقوف في مباراة كرة القدم.</li> </ul>	ضرب الكرة بالرأس من الوقوف	
	3	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتعرف طريقة أداء تمرينات من الجري في منحنيات ودوائر في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تتعرف بعض القواعد القانونية للتمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تؤدي بعض تمرينات من الجري في منحنيات ودوائر في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تشارك زميلاتها أداء أنشطة متنوعة لتمرينات من الجري في منحنيات ودوائر في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تستمتع بمشاركة زميلاتها أداء تمرينات من الجري في منحنيات ودوائر في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> </ul>	جملة تمرينات من الجري في منحنيات ودوائر	الثانية: التمرينات الفنية (إناث)
	3	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتعرف طريقة أداء التمرينات بالأطواق في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تتعرف بعض القواعد القانونية للتمرينات بالأطواق في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تؤدي بعض التمرينات بالأطواق في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تشعر بالسعادة عند أداء التمرينات بالأطواق في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> </ul>	التمرينات بالأطواق	
يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق	3	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف المراحل الفنية للإرسال الجانبي من أعلى (الخطافي) في لعبة الكرة الطائرة.</li> </ul>	الإرسال الجانبي (الخطافي) من أعلى	الثالثة: الكرة الطائرة

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.			<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي الإرسال الجانبي من أعلى (الخطافي) في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للإرسال الجانبي من أعلى (الخطافي) في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الإرسال الخطافي من أعلى (الخطافي) في مباراة الكرة الطائرة.</li> </ul>		
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف المراحل الفنية للدفاع باليدين من أسفل من الحركة في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يؤدي الدفاع باليدين من أسفل من الحركة في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للدفاع باليدين من أسفل من الحركة في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الدفاع باليدين من أسفل من الحركة في مباراة الكرة الطائرة.</li> </ul>	الدفاع باليدين من أسفل من الحركة	

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

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية		زمن التنفيذ		ملاحظات
				ذات الفترة	ذات الفترتين	
الأولى: رياضات القوى	الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة الوثب العالي.</li> <li>- يؤدي الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل.</li> <li>- يشعر بالسعادة أثناء مشاركته في مسابقة الوثب العالي.</li> </ul>		4		
	دفع كرة طبية زنة (1) كجم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء دفع كرة طبية زنة (1) كجم.</li> <li>- يؤدي دفع كرة طبية زنة (1) كجم.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لدفع كرة طبية زنة (1) كجم.</li> <li>- يشعر بالسعادة أثناء مشاركته في مسابقة دفع كرة طبية زنة (1) كجم.</li> </ul>		2		
الثانية: كرة القدم (ذكور)	استلام الكرة بوجه القدم الأمامي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء استلام الكرة بوجه القدم الأمامي في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يؤدي استلام الكرة بوجه القدم الأمامي في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لاستلام الكرة بوجه القدم الأمامي في لعبة كرة القدم.</li> </ul>		2		يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.			- يستمتع بمشاركة زملائه أداء استلام الكرة بوجه القدم الأمامي في مباراة كرة القدم.		ضرب الكرة بالرأس والطالب في الهواء
	2		- يتعرف طريقة أداء ضرب الكرة بالرأس والطالب في الهواء في لعبة كرة القدم. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم. - يؤدي ضرب الكرة بالرأس والطالب في الهواء في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لضرب الكرة بالرأس والطالب في الهواء في لعبة كرة القدم. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء ضرب الكرة بالرأس في مباراة كرة القدم.		
	2		- تتعرف طريقة أداء الوثبات (المفردة، المقوسة، القرفصاء) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تؤدي الوثبات (المفردة، المقوسة، القرفصاء) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشارك زميلاتها أداء أنشطة متنوعة للوثبات (المفردة، المقوسة، القرفصاء) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تستمتع بمشاركة زميلاتها أداء الوثبات (المفردة، المقوسة، القرفصاء) في التمرينات الفنية الإيقاعية.	الوثبات (المفردة، المقوسة، القرفصاء)	الثانية: التمرينات الفنية (إناث)
	2		- تتعرف طريقة أداء التمرينات بالصولجانات في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تتعرف بعض القواعد القانونية للتمرينات الفنية الإيقاعية. - تؤدي بعض التمرينات بالصولجانات في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشارك زميلاتها أداء أنشطة للتمرينات بالصولجانات في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشعر بالسعادة عند أداء التمرينات بالصولجانات في التمرينات الفنية الإيقاعية.	التمرينات بالصولجانات (الزجاجات الخشبية)	

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		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف المراحل الفنية للإرسال المواجه من أعلى في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يؤدي الإرسال المواجه من أعلى في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للإرسال المواجه من أعلى في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الإرسال المواجه من أعلى في مباراة الكرة الطائرة.</li> </ul>	الإرسال المواجه من أعلى (التنسي)	الثالثة: الكرة الطائرة
	4		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف المراحل الفنية للإعداد الخلفي من فوق الرأس في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يؤدي الإعداد الخلفي من فوق الرأس في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للإعداد الخلفي من فوق الرأس في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الإعداد الخلفي من فوق الرأس في مباراة الكرة الطائرة.</li> </ul>	الإعداد الخلفي من فوق الرأس	

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

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الأولى: رياضات القوى	الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف المراحل الفنية للوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة الوثب الطويل.</li> <li>- يؤدي الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء.</li> <li>- يشعر بالسعادة أثناء مشاركته في مسابقة الوثب الطويل.</li> </ul>	4		
	دفع الجلة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف المراحل الفنية لدفع الجلة.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة دفع الجلة.</li> <li>- يؤدي دفع الجلة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لدفع الجلة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه في مسابقة دفع الجلة.</li> </ul>	4		
الثانية: كرة القدم (ذكور)	كتم الكرة بخارج القدم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء كتم الكرة بخارج القدم في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يؤدي كتم الكرة بخارج القدم في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لكتم الكرة بخارج القدم في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء كتم الكرة بخارج القدم في مباراة كرة القدم.</li> </ul>	2		يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة
	المحاورة من الأمام	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء المحاورة من الأمام في لعبة كرة القدم.</li> </ul>	2		

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
فردية قدر الإمكان.			<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم.</li> <li>- يؤدي المحاورة من الأمام في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للمحاورة من الأمام في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء المحاورة من الأمام في مباراة كرة القدم.</li> </ul>		
	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتعرف طريقة أداء الوثبات (ثني الجذع للجانب، المقصية، الحصان) في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تؤدي الوثبات (ثني الجذع للجانب، المقصية، الحصان) في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تشارك زميلاتها أداء أنشطة متنوعة للوثبات (ثني الجذع للجانب، المقصية، الحصان) في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تقدر أهمية استخدام الوثبات (ثني الجذع للجانب، المقصية، الحصان) في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> </ul>	الوثبات (مع ثني الجذع للجانب، المقصية، الحصان)	الثانية: التمرينات الفنية (إناث)
	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتعرف طريقة أداء التمرينات بالكرات في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تتعرف بعض القواعد القانونية للتمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تؤدي بعض التمرينات بالكرات في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تشارك زميلاتها أداء أنشطة للتمرينات بالكرات في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تشعر بالسعادة أثناء أداء التمرينات بالكرات في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> </ul>	التمرينات بالكرات	
يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف المراحل الفنية للإرسال الساق في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يؤدي الإرسال الساق في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للإرسال الساق في لعبة الكرة الطائرة.</li> </ul>	الإرسال الساق	الثالثة: الكرة الطائرة



ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.			- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الإرسال الساحق في مباراة الكرة الطائرة.		الإعداد الجانبي
	2		- يتعرف المراحل الفنية للإعداد الجانبي في لعبة الكرة الطائرة. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة. - يؤدي الإعداد الجانبي في لعبة الكرة الطائرة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للإعداد الجانبي في لعبة الكرة الطائرة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الإعداد الجانبي في مباراة لعبة الكرة الطائرة.		

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

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الأولى: رياضات القوى	الوثب الثلاثي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف المراحل الفنية للوثب الثلاثي.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة الوثب الثلاثي.</li> <li>- يؤدي الوثب الثلاثي في مسابقات الميدان.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للوثب الثلاثي.</li> <li>- يشعر بالسعادة أثناء مشاركته في مسابقة الوثب الثلاثي.</li> </ul>	4		
	رمي الرمح من الوقوف (وضع الرمي)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف المراحل الفنية لرمي الرمح.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة رمي الرمح.</li> <li>- يؤدي رمي الرمح من الوقوف.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لرمي الرمح.</li> <li>- يشعر بالرضا أثناء مشاركته في مسابقة رمي الرمح.</li> </ul>	2		
الثانية: كرة القدم (ذكور)	كتم الكرة بأسفل القدم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء كتم الكرة بأسفل القدم في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يؤدي كتم الكرة بأسفل القدم في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة كتم الكرة بأسفل القدم في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء كتم الكرة بأسفل القدم في مباراة كرة القدم.</li> </ul>	2		يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.
	امتصاص الكرة بالصدر	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة امتصاص الكرة بالصدر في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم.</li> <li>- يؤدي امتصاص الكرة بالصدر في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لامتصاص الكرة بالصدر في لعبة كرة القدم.</li> </ul>	2		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
		- يستمتع بمشاركة زملائه أداء امتصاص الكرة بالصدر في مباراة كرة القدم.			
الثانية: التمرينات الفنية (إناث)	الوثبات (المفتوحة، النجمة، مع رفع الرجلين للأمام)	- تتعرف طريقة أداء الوثبات (المفتوحة، النجمة، مع رفع الرجلين للأمام) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تؤدي الوثبات (المفتوحة، النجمة، مع رفع الرجلين للأمام) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشارك زميلاتها أداء أنشطة متنوعة للوثبات (المفتوحة، النجمة، مع رفع الرجلين للأمام) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشعر بالسعادة أثناء أداء الوثبات (المفتوحة، النجمة، مع رفع الرجلين للأمام) في التمرينات الفنية الإيقاعية.	2		
	جملة تمرينات بالصولجانات	- تتعرف طريقة أداء التمرينات بالصولجانات في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تتعرف بعض القواعد القانونية للتمرينات الفنية الإيقاعية. - تؤدي بعض التمرينات بالصولجانات في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشارك زميلاتها أداء أنشطة للتمرينات بالصولجانات في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تستمتع أثناء أداء التمرينات بالصولجانات في التمرينات الفنية الإيقاعية.	2		
الثالثة: الكرة الطائرة	الإعداد للخلف (بدون سقوط)	- يتعرف طريقة أداء الإعداد للخلف في لعبة الكرة الطائرة. - يؤدي الإعداد للخلف في لعبة الكرة الطائرة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للإعداد للخلف في لعبة الكرة الطائرة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الإعداد للخلف في مباراة الكرة الطائرة.	2		يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة
	الدفاع باليدين من أسفل (بدون سقوط)	- يتعرف طريق أداء الدفاع باليدين من أسفل في لعبة الكرة الطائرة. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة.	4		التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي الدفاع باليدين من أسفل في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للدفاع باليدين من أسفل في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الدفاع باليدين من أسفل في مباراة الكرة الطائرة.</li> </ul>		

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

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الأولى: رياضات القوى	قذف القرص من الثبات والحركة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف المراحل الفنية لقذف القرص من الثبات والحركة.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة قذف القرص.</li> <li>- يؤدي قذف القرص من الثبات والحركة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لقذف القرص من الثبات والحركة.</li> <li>- يشعر بالسعادة والرضا أثناء مشاركته لمسابقة لقذف القرص من الثبات والحركة.</li> </ul>	2		
	رمي الرمح من الحركة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف المراحل الفنية لرمي الرمح من الحركة.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة قذف القرص.</li> <li>- يؤدي رمي الرمح من الحركة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لرمي الرمح من الحركة.</li> <li>- يشعر بالرضا أثناء مشاركته لمسابقة رمي الرمح.</li> </ul>	4		
الثانية: كرة القدم (ذكور)	المحاورة من الجانب ومن الخلف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء المحاورة من الجانب ومن الخلف في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يؤدي المحاورة من الجانب ومن الخلف في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للمحاورة من الجانب ومن الخلف في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء المحاورة من الجانب ومن الخلف في مباراة كرة القدم.</li> </ul>	2		يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.
	المهاجمة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة المهاجمة في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم.</li> </ul>	2		

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي المهاجمة في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للمهاجمة في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يشعر بالسعادة أثناء أداء المهاجمة في مباراة كرة القدم.</li> </ul>			
الثانية: التمرينات الفنية (إناث)	الوثبات (الإقعاء، الطائرة، الحلق)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتعرف طريقة أداء الوثبات (الإقعاء، الطائرة، الحلق) في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تؤدي الوثبات (الإقعاء، الطائرة، الحلق) في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تشارك زميلاتها أداء أنشطة متنوعة للوثبات (الإقعاء، الطائرة، الحلق) في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تشعر بالسعادة عند أداء الوثبات (الإقعاء، الطائرة، الحلق) في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> </ul>	2		
	التمرينات بالحبال	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتعرف طريقة أداء التمرينات بالحبال في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تتعرف بعض القواعد القانونية للتمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تؤدي بعض التمرينات بالحبال في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تشارك زميلاتها أداء أنشطة للتمرينات بالحبال في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> <li>- تشعر بالسعادة والرضا عند أداء التمرينات بالحبال في التمرينات الفنية الإيقاعية.</li> </ul>	2		
الثالثة: الكرة الطائرة	الضرب الساحق المواجه	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف المراحل الفنية للضرب الساحق المواجه في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يؤدي الضرب الساحق المواجه في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للضرب الساحق المواجه في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الضرب الساحق المواجه في مباراة الكرة الطائرة.</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.	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريق أداء الدفاع بيد واحدة من الوقوف في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يؤدي الدفاع بيد واحدة من الوقوف في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للدفاع بيد واحدة من الوقوف في لعبة الكرة الطائرة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الدفاع بيد واحدة من الوقوف في مباراة الكرة الطائرة.</li> </ul>	الدفاع بيد واحدة من الوقوف	

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

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الأولى: الإعداد البدني	التهيئة (الإحماء والتهدة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني.</li> <li>- يتعرف الإحماء أهدافه وأقسامه.</li> <li>- يتعرف التهدة وأهميتها.</li> <li>- يؤدي نماذج متنوعة من الإحماء والتهدة.</li> <li>- يقدر أهمية الإحماء والتهدة.</li> </ul>	6		
	اللياقة البدنية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف مكونات اللياقة البدنية.</li> <li>- يميز بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمهارة.</li> <li>- يؤدي تمارين متنوعة مرتبطة بعناصر اللياقة البدنية.</li> <li>- يقدر أهمية اللياقة البدنية في المحافظة على الصحة.</li> </ul>	6		
الثانية: مسابقات الميدان والمضمار	تدريبات رمي الرمح	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض تدريبات رمي الرمح.</li> <li>- يؤدي بعض تدريبات رمي الرمح.</li> <li>- يؤدي مهارة رمي الرمح.</li> <li>- يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه تدريبات رمي الرمح.</li> </ul>	6		
	تنظيم وإدارة مسابقة رمي الرمح	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة رمي الرمح.</li> <li>- يتعرف مواصفات الرمح وميدان الرمي.</li> <li>- يشعر بالرضا لمشاركته تنظيم مسابقة رمي الرمح.</li> </ul>	6		
	سباقات المسافات القصيرة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف سباقات المسافات القصيرة وأنواعها.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية لسباقات العدو..</li> <li>- يتعرف طريقة أداء سباقات المسافات القصيرة.</li> <li>- يؤدي بعض سباقات المسافات القصيرة.</li> </ul>	6		



الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
		- يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه سباقات المسافات القصيرة.			
الثالثة: كرة القدم (ذكور)	التمريرة الحائطية	- يتعرف طريقة أداء التمريرة الحائطية في لعبة كرة القدم. - يؤدي التمريرة الحائطية في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتمريرة الحائطية في لعبة كرة القدم. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء التمريرة الحائطية في مباراة كرة القدم.	6		
	التمريرة البينية	- يتعرف طريقة أداء التمريرة البينية في لعبة كرة القدم. - يؤدي التمريرة البينية في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتمريرة البينية في لعبة كرة القدم. - يشعر بالرضا عند أداء التمريرة البينية في مباراة كرة القدم.	6		
	مهارات حارس المرمى	- يتعرف طريقة أداء مهارات حارس المرمى في لعبة كرة القدم. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم. - يؤدي مهارات حارس المرمى في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لمهارات حارس المرمى في لعبة كرة القدم. - يستمتع عند أداء مهارات حارس المرمى في مباراة كرة القدم.	6		
الثالثة: التمرينات الفنية (إناث)	التمرينات الحديثة	- تتعرف التمرينات الحديثة وأقسامها في التمرينات الفنية. - تؤدي بعض التمرينات البنائية العامة في التمرينات الفنية. - تشارك زميلاتها أداء أنشطة للتمرينات البنائية العامة في التمرينات الفنية. - تشعر بالسعادة لمشاركة زميلاتها أداء التمرينات البنائية العامة في التمرينات الفنية.	10		

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
	8		<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتعرف بعض الجمل للتمرينات الحرة مع الإيقاع والموسيقا في التمرينات الفنية.</li> <li>- تؤدي نماذج متنوعة لجمل تمرينات حرة مع الإيقاع والموسيقا في التمرينات الفنية.</li> <li>- توظف بعض الحركات في أداء بعض الجمل للتمرينات الحرة مع الإيقاع والموسيقا في التمرينات الفنية.</li> <li>- تشعر بالسعادة لمشاركة زميلاتها أداء جملة تمرينات حرة مع الإيقاع والموسيقا في التمرينات الفنية.</li> </ul>	جملة تمرينات حرة	
	8		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف الإدارة الرياضية.</li> <li>- يميز بين مجالات الإدارة الرياضية.</li> <li>- يتعرف الوظائف الرئيسية للإدارة الرياضية.</li> <li>- يقدر أهمية الإدارة الرياضية</li> </ul>	الإدارة الرياضية	الرابعة: التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية
	8		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طرق تنظيم المسابقات الرياضية.</li> <li>- يتعرف مميزات وعيوب طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة.</li> <li>- يصمم جدول مباريات بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة.</li> <li>- يصمم جدول مباريات بطريقة خروج المغلوب من مرتين.</li> <li>- يقدر أهمية طرق تنظيم المسابقات الرياضية.</li> </ul>	طرق تنظيم المسابقات الرياضية	

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

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ		ملاحظات
			ذات الفترة	ذات الفترتين	
الأولى: الإعداد البدني	مراجعة لعناصر اللياقة البدنية وتدريباتها	- يتعرف بعض عناصر اللياقة البدنية. - يميز بين بعض عناصر اللياقة البدنية - يؤدي بعض التمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية. - يشعر بأهمية اللياقة البدنية في تحسين الصحة.	6		
	الجلد العضلي (تحمل القوة)	- يتعرف الجلد العضلي وبعض التمرينات لتنميته. - يميز بين الجلد العضلي والقوة العضلية. - يؤدي بعض التمرينات لتنمية الجلد العضلي. - يقدر أهمية الجلد العضلي في تحسين اللياقة البدنية.	6		
	الجلد الدوري التنفسي	- يتعرف الجلد الدوري التنفسي وبعض الأنشطة الرياضية لتنميته. - يتعرف بعض طرق قياس الجلد الدوري التنفسي. - يقدر أهمية الجلد الدوري التنفسي في تحسين اللياقة البدنية.	6		
الثانية: مسابقات الميدان والمضمار	دفع الجلة بطريقة الزحف	- يتعرف المراحل الفنية لدفع الجلة. - يؤدي مهارة دفع الجلة. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء مهارة دفع الجلة.	6		
	تدريبات دفع الجلة	- يتعرف بعض التدريبات لتنمية مهارة دفع الجلة. - يؤدي بعض التدريبات لتنمية مهارة دفع الجلة. - يشعر بالرضا لمشاركة زملائه أداء تدريبات دفع الجلة.	6		

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
	6		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف تنظيم وإدارة مسابقة دفع الجلة ولجانها.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة دفع الجلة.</li> <li>- يمارس تنظيم مسابقة دفع الجلة.</li> <li>- يشعر بالرضا لمشاركته تنظيم مسابقة دفع الجلة.</li> </ul>	تنظيم وإدارة مسابقة دفع الجلة	
	6		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف خطط اللعب وأنواعها في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يميز بين الخطط الهجومية والدفاعية في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يؤدي بعض خطط اللعب الهجومية والدفاعية في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يطبق بعض خطط اللعب الهجومية والدفاعية في مباراة كرة القدم.</li> <li>- يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه تطبيق خطط اللعب في لعبة كرة القدم.</li> </ul>	خطط اللعب الهجومية والدفاعية	الثالثة: كرة القدم (ذكور)
	6		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طرق اللعب وأنواعها في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم.</li> <li>- يميز بين طرق اللعب في لعبة كرة القدم.</li> <li>- يطبق بعض طرق اللعب في مباراة كرة القدم.</li> <li>- يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه تطبيق طرق اللعب في لعبة كرة القدم.</li> </ul>	طرق اللعب في كرة القدم	
	6		<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتعرف التمرينات بالشريط في التمرينات الفنية.</li> <li>- تميز بين حركات التمرينات بالشريط في التمرينات الفنية.</li> <li>- تؤدي بعض التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي في التمرينات الفنية.</li> <li>- تشعر بالسعادة لمشاركتها زميلاتها أداء التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي في التمرينات الفنية.</li> </ul>	التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي	الثالثة: التمرينات الفنية إناث
	6		<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتعرف بعض الجمل الحركية للتمرينات بالشريط في التمرينات الفنية.</li> <li>- يوظف بعض الحركات في أداء بعض الجمل للتمرينات بالشريط في التمرينات الفنية.</li> </ul>	جملة حركية باستخدام الشريط مع الإيقاع الموسيقي	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- تؤدي جملة تمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي في التمرينات الفنية.</li> <li>- تشعر بالسعادة لمشاركتها زميلاتها أداء بعض الجمل للتمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي في التمرينات الفنية.</li> </ul>		
	8		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة.</li> <li>- يميز بين أساليب طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة.</li> <li>- يصمم جدول مباريات بطريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة.</li> <li>- يطبق طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة.</li> <li>- يقدر أهمية طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة.</li> </ul>	تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة	الرابعة: التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية
	8		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين.</li> <li>- يصمم جدول مباريات بطريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين.</li> <li>- يطبق طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين.</li> <li>- يدرك أهمية طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين.</li> </ul>	تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين	