



# خطة برامج العمل وتوزيع

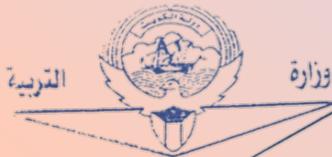
محتوى مناهج التربية البدنية للمرحلة الثانوية

العام الدراسي 2023 / 2024م

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات

أ/ ناهد علي الفهد

فاهد علي الفهد



التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

اللجنة الأساسية للمعايير والمناهج لمادة التربية البدنية والصحية  
التابعة لقطاع البحوث التربوية والمناهج

م	الاسم	المسمى الوظيفي مركز العمل	الصفة
1	أ/ ناهد علي موسى الفهد	موجه فني عام للتربية البدنية – بنات التوجيه الفني العام	رئيس الفريق
2	د. يسرى فيصل العطير	موجه فني أول منطقة الجهراء التعليمية	نائب الرئيس
3	أ/ نهى يوسف ادريس	موجه فني منطقة حولي التعليمية	عضو ومقرر

أعضاء اللجنة الفرعية لفريق عمل المنهج القائم على الكفايات لإعداد الخطة السنوية  
والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية وتقييم الاختبارات العملية  
لمادة التربية البدنية للمراحل التعليمية الثلاث ( أ - م - ث )

م	الاسم	المسمى الوظيفي مركز العمل	الصفة
1	أ/ مريم حسن نور	موجه فني منطقة حولي التعليمية	عضو
2	أ/ بشاير محمد العنزي	موجه فني منطقة الجهراء التعليمية	عضو
3	أ/ شيماء علي هاشم محمد	موجه فني منطقة مبارك الكبير التعليمية	عضو
4	أ/ منى محمد البحيري	رئيس قسم منطقة الفروانية التعليمية	عضو

الخطة السنوية والبرنامج الزمني لتوزيع محتوى منهج التربية البدنية على صفوف المرحلة الثانوية  
( للصف العاشر - الحادي عشر - الثاني عشر) العام الدراسي 2024/2023م

الصف	الفصل الدراسي الأول	الفصل الدراسي الثاني
الصف العاشر	كرة الطاولة + كرة الطائرة	ألعاب القوى + كرة السلة
الصف الحادي عشر	كرة الريشة الطائرة	كرة اليد
الصف الثاني عشر	كرة التنس الأرضي	الكاراتيه

الخطة السنوية والبرنامج الزمني لتوزيع محتوى منهج التربية البدنية على صفوف المرحلة الثانوية  
( ( للصف العاشر - الحادي عشر - الثاني عشر ) ) العام الدراسي 2024/2023م  
الفصل الدراسي الأول

رقم الأسبوع	التاريخ		الصف العاشر	الصف الحادي عشر	الصف الثاني عشر
	من	إلى	كرة الطاولة	كره الريشة الطائرة	التنس الأرضي
الأول + الثاني	9\17	9\28	إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية	إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية	إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية
الثالث	10\1	10\5	وضع الاستعداد - مسك المضرب حركات القدمين	وضع الاستعداد - مسك المضرب ( القبضة ) حركات القدمين	وضع الاستعداد - مسك المضرب حركات القدمين
الرابع	10\8	10\12	الضربة الأمامية	الضربة الأمامية	الضربة الأمامية الضربة الخلفية
الخامس	10\15	10\19	الضربة الخلفية	الضربة الخلفية	الربط بين الضربات
السادس	10\22	10\26	الارسل	ربط المهارات السابقة	الضربة الساحقة - الضربة الطائرة
السابع	10\29	11\2	الاختبارات العملية	الاختبارات العملية	الاختبارات العملية
اسم اللعبة			كره الطاولة	كرة الريشة الطائرة	التنس الأرضي
الثامن	11\5	11\9	وقفه الاستعداد الاستقبال والتمرير من أعلى	الإرسال	الإرسال المستقيم المسطح
التاسع	11\12	11\16	الاستقبال والتمرير من أسفل	الإرسال	الإرسال القاطع
العاشر	11\19	11\23	الارسل من أسفل مواجه	الإرسال	الارسل المستقيم المسطح - الارسل القاطع
الحادي عشر	11\26	11\30	الضربة الساحقة حائط الصد (لاعب)	ربط المهارات السابقة	ربط المهارات السابقة
الثاني عشر + الثالث عشر	12\3	12\14	الاختبارات العملية	الاختبارات العملية	الاختبارات العملية
اختبارات نهاية الفصل الدراسي الاول					

الفصل الدراسي الأول

الخطة السنوية والبرنامج الزمني لتوزيع محتوى منهج التربية البدنية على صفوف المرحلة الثانوية  
( (للفصل العاشر - الحادي عشر - الثاني عشر)) للعام الدراسي 2023/2024م - الفصل الدراسي الثاني

الصف الثاني عشر	الصف الحادي عشر	الصف العاشر	التاريخ		رقم الأسبوع
			من	إلى	
الكاراتيه	كرة اليد	العاب القوى	2\4	2\8	الأول
إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية	إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية	إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية	2\11	2\15	الثاني
الوقفة الطبيعية - وقفة الاستعداد - الوقفة الامامية - الوقفة الخلفية - وقفة الحصان	التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف الاستقبال باليدين من الثبات ومن الحركة	البعد المنخفض + عدو 100م 4 × 100 م تتابع ( الطريقة اللابصرية )	2\18	2\22	الثالث
الصد السفلي - الصد العلوي	التمرير بالمرحلة البند ولية للإمام والجانب	الوثب العالي ( الفوسبري )	2\25	2\29	الرابع
الصد من الخارج للداخل - الصد بسيف اليد	التنطيط المستمر - مع تبادل اليدين والمحاورة	الوثب العالي ( الفوسبري )	3\3	3\7	الخامس
اللكمة المستقيمة - اللكمة العكسية	التصويب بالوثب أماما	دفع الجلة من الثبات - من الحركة	3\10	3\21	السادس + السابع
الاختبارات العملية	الاختبارات العملية	الاختبارات العملية			
الكاراتيه	كرة اليد	كره السلة	اسم اللعبة		
أداء الأساسيات السابقة من الثبات ثم من الحركة ( أمام - خلف - يمين - يسار )	التصويب بالوثب عالياً	وضع الاستعداد التمرير باليدين (صدرية - مرتدة)	3\24	3\28	الثامن
الكاتا الأولي	الهجوم المنظم (2-3) مع استخدام التمرير والخداع والتصويب / الهجوم المنظم (3-3) (مهاجم - مدافع)	التمرير باليدين (من فوق الرأس) التمرير بيد واحدة	3\31	4\4	التاسع
الكاتا الأولي	الدفاع استلام وتسليم المهاجم (دفاع المنطقة)	التنطيط من الثبات ومن الحركة بتبادل اليدين	4\7	4\11	العاشر
الكاتا الأولي	الدفاع الثلاثي ( الدفاع المركب) المقابلة التغطية - تسليم واستلام المهاجم	التصويب ( من الثبات - من القفز ) التصويبة السلمية	4\14	4\18	الحادي عشر
قتال غير حر	الخداع بالكرة ثم التمرير الخداع بالكرة ثم التصويب	الوقوف + الارتكاز الدفاع - حركات القدمين	4\21	4\25	الثاني عشر
الاختبارات العملية	الاختبارات العملية	الاختبارات العملية	4\28	5\9	الثالث عشر + الرابع عشر

اختبارات نهاية الفصل الدراسي الثاني

## الخطة السنوية والبرنامج الزمني لتوزيع محتوى منهج التربية البدنية ( ( الاختيار الحر ) ) العام الدراسي 2024/2023م

الفصل الدراسي الثاني		الفصل الدراسي الأول		مقر الاختياري الحر
حراسة المرمي + خطط اللعب	التصويب + المراوغة والخداع	استقبال الكرة	ركل بالكرة + الجري بالكرة	كرة القدم للصالات
مهارات الرجل	مهارات حراسة المرمى + المهارات ( الهجومية + الدفاعية )	المهارات الهجومية	الوقفات	التايكوندو

الخطة السنوية والبرنامج الزمني لتوزيع محتوى منهج التربية البدنية (( الاختيار الحر ))  
 العام الدراسي 2024/2023م  
 الفصل الدراسي الأول

التايكوندوا	كرة القدم الصالات	التاريخ		رقم الأسبوع
		إلى	من	
إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية	إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية	9\28	9\17	الأول + الثاني
الوقوفات / وقفة الانتباه ( تشاريوت ) + وقفة التحية	ركل الكرة / بوجه القدم ( أمامي - داخلي - خارجي )	10\5	10\1	الثالث
الوقفة المتوازية ( جومبي )	ركل الكرة ( مقدمه القدم - باطن القدم )	10\12	10\8	الرابع
وقفة الاستعداد ( أبسوجي )	الجري بالكرة ( أمامي - داخلي - خارجي )	10\19	10\15	الخامس
الوقفة الأمامية القطرية ( أبكوبي )	الجري بالكرة أسفل القدم	10\26	10\22	السادس
الاختبارات العملية	الاختبارات العملية	11\2	10\29	السابع
مهارات الذراع / المهارات الهجومية / قبضة اليد	استقبال الكرة ( امتصاص الكرة بوجه القدم )	11\9	11\5	الثامن
المهارات الهجومية / قبضة اليد (جوموك)	استقبال الكرة بباطن القدم	11\16	11\12	التاسع
المهارات الهجومية / الضربة الأمامية ( تريجي )	كتم الكرة بأسفل القدم	11\23	11\19	العاشر
ربط المهارات السابقة	استقبال الكرة بالفخذ وبالصدر	11\30	11\26	الحادي عشر
الاختبارات العملية	الاختبارات العملية	12\14	12\3	الثاني عشر + الثالث عشر
اختبارات نهاية الفصل الدراسي الاول				

الفصل الدراسي الأول

ملاحظة: تبدأ إجازة منتصف العام من الأحد 2024/ 1 / 21م إلى الخميس 2024/ 2 / 1م

الخطة السنوية والبرنامج الزمني لتوزيع محتوى منهج التربية البدنية (( الاختيار الحر ))  
 العام الدراسي 2024/2023م  
 الفصل الدراسي الثاني

التايكوندو	كرة القدم الصالات	التاريخ		رقم الأسبوع
		من	إلى	
إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية	إعداد بدني عام يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية	2\4	2\8	الأول
مهارات الذراع / المهارات الدفاعية : الصد أسفل الحزام ( آري مكي )	التصويب بوجه القدم الداخلي	2\11	2\15	الثاني
المهارات الدفاعية : الصد في مستوى الجذع (مومتونج مكي)	التصويب بوجه القدم الخارجي	2\18	2\22	الثالث
المهارات الدفاعية : الصد لأعلى في مستوى الوجه (أولجل مكي)	التصويب بباطن القدم	2\25	2\29	الرابع
ربط المهارات السابقة	المراوغة والخداع	3\3	3\7	الخامس
الاختبارات العملية	الاختبارات العملية	3\10	3\21	السادس + السابع
مهارات الرجل : الركلة الأمامية المستقيمة ( آب تشاجي )	مهارات حراسه المرمى	3\24	3\28	الثامن
مهارات الرجل : الركلة الجانبية المستقيمة ( يوب تشاجي )	مهارات حراسة المرمى	3\31	4\4	التاسع
مهارات الرجل : الركلة الأمامية الدائرية (دليو تشاجي)	حراسة المرمى + خطط اللعب الهجومية	4\7	4\11	العاشر
اليومزا	حراسة المرمى + خطط اللعب الدفاعية	4\14	4\18	الحادي عشر
اليومزا	مباراة تشمل جميع المهارات السابقة	4\21	4\25	الثاني عشر
الاختبارات العملية	الاختبارات العملية	4\28	5\9	الثالث عشر + الرابع عشر
اختبارات نهاية الفصل الدراسي الثاني				

الفصل الدراسي الثاني