

البرنامج الزمني لتطبيق مساقات التوحيد للمرحلة الثانوية  
للعام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ الفصل الدراسي الأول

الملاحظات	الدرس	الأسبوع
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	١ ٢
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	٣ ٤
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	٥ ٦
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	٧ ٨
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	٩ ١٠
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	١١ ١٢
	اختبارات منتصف الفصل الدراسي ( عملي ) للحالات الخاصة ( نظري )	١٣ ١٤
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	١٥ ١٦
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	١٧ ١٨
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	١٩ ٢٠
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	٢١ ٢٢
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	٢٣ ٢٤
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	٢٥ ٢٦
	اختبارات نهاية الفصل الدراسي ( عملي )	٢٧ ٢٨
	شرح الجزء النظري ( رصد درجات أعمال التقويم التربوي )	٢٩ ٣٠
	الامتحانات النهائية ( نظري )	-

البرنامج الزمني لتطبيق مساقات التوحيد للمرحلة الثانوية  
للعام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ الفصل الدراسي الثاني

الملاحظات	الدرس	الأسبوع
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	١
		٢
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	٣
		٤
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	٥
		٦
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	٧
		٨
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	٩
		١٠
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	١١
		١٢
	اختبارات منتصف الفصل الدراسي ( عملي ) للحالات الخاصة ( نظري )	١٣
		١٤
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	١٥
		١٦
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	١٧
		١٨
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	١٩
		٢٠
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	٢١
		٢٢
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	٢٣
		٢٤
	تطبيق عملي تبعاً لدليل المعلم	٢٥
		٢٦
	اختبارات نهاية الفصل الدراسي ( عملي )	٢٧
		٢٨
	شرح الجزء النظري ( رصد درجات أعمال التقويم التربوي )	٢٩
		٣٠
	الامتحانات النهائية ( نظري )	-

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن ١٠١ الإعداد البدني  
للعام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الموضوع	الأنشطة المدرجة
الأول	الاختبارات القبلية	١	اختبارات اللياقة البدنية القبلية	تحمل عضلي، قوة عضلات البطن (رشاقة، سرعة، توازن) تحمل دوري تنفسي وقدرة وتحمل عضلي، قوة ذراعين
		٢		
الثاني	المفاهيم النظرية للإعداد البدني	٣	تعريف الإعداد البدني وعناصره + التدريب الدائري خصائص القوام الجيد وأسباب حدوث التشوهات القوامية	ماهي عناصر اللياقة البدنية ماهية التدريب الدائري وقياس الحد الأقصى وتشكيل الحمل وقياس النبض واستخدام ساعة النبض وتعرف الوزن المثالي
	المفاهيم النظرية للتربية القوامية	٤		
الثالث	إعداد بدني عام	٥	تهيئة عامة	الجري المستمر لمدة ٣ دقائق x ٣مرات، تمارين الإطالة، المرونة، الرشاقة، تمارين التحمل العضلي للذراعين والبطن الجري المستمر لمدة ٣ دقائق x ٣مرات، تمارين الإطالة، المرونة، الرشاقة تمارين التحمل العضلي للذراعين والبطن
		٦		
الرابع	الكرات الطبية	٧	فردى وزوجى	تمارين بنائية وحركية شاملة للمجموعات العضلية المختلفة
		٨		
الخامس	حبال الوثب	٩	فردى وزوجى	تمارين بالحبل لتنمية التحمل الدورى التنفسي، وبنائية لتنمية المرونة والإطالة
		١٠		
السادس	كرات المطاط	١١	فردى وزوجى	تمارين بكرات المطاط فردية وزوجية وعلى شكل ألعاب
		١٢		
السابع	اختبارات منتصف الفصل	١٣	الاختبارات العملية للعناصر التي تم تدريسها	تحمل عضلي (بطن) وتحمل دوري تنفسي ومرونة ورشاقة وتحمل عضلي (للذراعين)
		١٤		
الثامن	الأوزان (الأثقال اليدوية)	١٥	فردية وزوجية وفي مجموعات	تمارين لتنمية عناصر اللياقة البدنية وشاملة للمجموعات العضلية المختلفة
		١٦		
التاسع	العصا الخشبية المقاعد السويدية	١٧	فردية وزوجية وفي مجموعات	تمارين لتنمية عناصر اللياقة البدنية وشاملة للمجموعات العضلية المختلفة
		١٨		

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الموضوع	الأنشطة المدرجة
العاشر	التدريب الدائري	١٩	منخفض الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت زمن الأداء ٣٠ ث والراحة ٤٥ ث	تحمل دوري تنفسي، تحمل عضلي، رشاقة، قدرة، مرونة، قوة
		٢٠		
الحادي عشر	التدريب الدائري	٢١	منخفض الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت زمن الأداء ٣٠ ث والراحة ٣٠ ث	تحمل دوري تنفسي وتحمل عضلي (البطن والذراعين) رشاقة، قدرة، مرونة، سرعة
		٢٢		
الثاني عشر	التدريب الدائري	٢٣	مرتفع الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت التكرار وزمن الراحة وزيادة زمن الأداء	تحمل دوري تنفسي وتحمل عضلي (البطن والذراعين) رشاقة ، قدرة، مرونة، سرعة
		٢٤		
الثالث عشر	التدريب الدائري	٢٥	مرتفع الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت التكرار وزمن الراحة وزيادة زمن الأداء	تحمل دوري تنفسي وتحمل عضلي (البطن والذراعين) رشاقة ، قدرة، مرونة، سرعة
		٢٦		
الرابع عشر	الاختبارات البعدية	٢٧	اختبارات اللياقة البدنية البعدية	تحمل عضلي (قوة عضلات البطن) رشاقة، سرعة، مرونة تحمل دوري تنفسي، قدرة، تحمل عضلي (قوة الذراعين)
		٢٨		
الخامس عشر	الاختبارات العملية والاختبارات التحريرية	٢٩	الاختبارات في العناصر التي تم تدريسها بعد منتصف الفصل الدراسي	اختبار الطلاب في الجانب العملي والجانب المعرفي السابق
		٣٠		

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن ٢٠١ كرة السلة  
للعام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول	لعب منافسات في كرة السلة مع تطبيق القانون	١	تحديد المهارات التي يتقنها الطلاب وفق محاور استمارة مخصصة لذلك في دليل المعلم
		٢	
الثاني	مراجعة على الاستلام والتمرير	٣	التمريرة الكتفية
		٤	التمريرة المرتدة / لعبة إتقان التمرير فقط من دون التنطيط
الثالث	التصويب السلمي والارتكاز	٥	تدريب أو أكثر يربط عدة مهارات (التنطيط - التصويب السلمي- التمرير)
		٦	
الرابع	تدريبات على مهارات التمرير وربطها بمهارات أخرى	٧	تنظيم بطولة مصغرة
		٨	
الخامس	التقاط الكرات المرتدة مع التصويب	٩	مجموعة من التدريبات على التقاط الكرات المرتدة
		١٠	
السادس	التصويب من خارج القوس	١١	مجموعة من التدريبات تشتمل على التنطيط ثم التمرير للمصوبين من خارج القوس
		١٢	
السابع	امتحان منتصف الفصل في المهارات التي تم تدريسها	١٣	٦ درجات لتطبيق قانون اللعبة
		١٤	١٤ درجة أداء المهارات وفق استمارة معايير الأداء في جدول
الثامن	مجموعة من التدريبات	١٥	أعضاء الفريق ينتظرون خارج المنطقة المحرمة إلى أن يدخل لاعب الارتكاز إلى داخل المنطقة حتى يتمكن
		١٦	أعضاء الفريق من التصويب، لاعب الارتكاز يتعلم الإحساس متى يتمكن أعضاء الفريق من التصويب
		١٧	
		١٨	
العاشر	لعب منافسة بين الطلاب	١٩	تطبيق قانون اللعبة / تدريبات لصانع اللعب
		٢٠	
الحادي عشر	الانتقال من المنطقة الخلفية إلى المنطقة الأمامية خلال	٢١	يلعب الطلاب مباريات بتطبيق قواعد إدخال الكرة إلى الملعب
		٢٢	
الثاني عشر	جولة جديدة من المباريات في نصف الملعب	٢٣	إجادة المهارات التي تعلموها سابقاً
		٢٤	
الثالث عشر	جولة جديدة من المباريات في نصف الملعب	٢٥	يمكن الطلاب من استخدام اجسامهم عمل ( Boxing out)
		٢٦	
الرابع عشر	الاختبار المهاري التحريري في كرة السلة	٢٧	
		٢٨	
الخامس عشر		٢٩	
		٣٠	

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن ٣٠١ ألعاب القوى  
للعام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول	مسابقة الوثب العالي	١	تعليم الوثب العالي
		٢	طريقة الفوسبيري (الظهرية)
الثاني	مسابقة الوثب الطويل	٣	تعليم الوثب الطويل
		٤	طريقة القرفصاء
الثالث	مسابقة الوثب الثلاثي	٥	تعليم الوثبة الثلاثية
		٦	
الرابع	اختبار نهاية الوحدة في مسابقات الوثب	٧	الوثب العالي- الوثب الطويل- الوثب الثلاثي
		٨	
الخامس	مسابقة دفع الجلة	٩	تعلم دفع الجلة
		١٠	
السادس	مسابقة قذف القرص	١١	تعليم قذف القرص
		١٢	
السابع	مسابقة رمي الرمح	١٣	تعليم رمي الرمح
		١٤	
الثامن	اختبار نهاية الوحدة في مسابقات الرمي	١٥	دفع الجلة - قذف القرص - رمي الرمح
		١٦	
التاسع	المسافات القصيرة	١٧	الإعداد الخاص للمسافات القصيرة عدو ١٠٠ م
		١٨	
العاشر	المسافات القصيرة	١٩	الإعداد الخاص للمسافات القصيرة عدو ٢٠٠ م و ٤٠٠ م
		٢٠	
الحادي عشر	عدو التتابع المسافات المتوسطة	٢١	تعليم التسليم والتسلم ٤ x ١٠٠ م
		٢٢	
الثاني عشر	المسافات المتوسطة	٢٣	جري مسافة ٨٠٠ م
		٢٤	جري مسافة ١٥٠٠ م
الثالث عشر	سباقات عدو الحواجز	٢٥	تعليم عدو الحواجز عدو ١٠٠ م للبنات و ١١٠ م للبنين
		٢٦	
الرابع عشر	اختبار عملي في وحدة العدو والجري	٢٧	مسابقات العدو - التتابع - الحواجز
		٢٨	
الخامس عشر	الجزء النظري	٢٩	شرح الجزء النظري
		٣٠	

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن ٢١٢ الكرة الطائرة  
للعام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول	إعداد بدني لمهارات اللعبة	١	إعداد بدني عام
		٢	إعداد بدني خاص
الثاني	التحركات في الملعب + وقفات الاستعداد ، التمرير من أعلى	٣	الإحساس بالكرة، التحركات في الملعب
		٤	وقفات الاستعداد، التمرير من أعلى للأمام
الثالث	التمرير من أعلى للأمام وللخلف + الجانبي	٥	التمرير من أعلى للأمام والخلف
		٦	التمرير من أعلى للخلف وللجانبي
الرابع	التمرير من أسفل بالساعدين	٧	التمرير من أسفل بالساعدين
		٨	التمرير من أسفل بالساعدين
الخامس	التمرير من أسفل والارسال	٩	التمرير من أسفل بيد واحدة
		١٠	الارسال من أسفل المواجه
السادس	الارسال	١١	الارسال من أسفل الجانبي
		١٢	ربط مهاري
السابع	اختبار منتصف الفصل	١٣	اختبار عملي منتصف الفصل
		١٤	
الثامن	الإرسال + الضرب الساحق	١٥	الإرسال من أعلى مواجه
		١٦	الضرب الساحق المواجه
التاسع	الضرب الساحق	١٧	الضرب الساحق المواجه
		١٨	
العاشر	حائط الصد	١٩	حائط الصد الفردي
		٢٠	حائط الصد الزوجي
الحادي عشر	تشكيلات الاستقبال	٢١	تشكيلات استقبال الإرسال
		٢٢	
الثاني عشر	تشكيلات الدفاع	٢٣	تشكيلات الدفاع عن الملعب، الضرب الساحق ، حائط الصد ، ربط مهاري
		٢٤	
الثالث عشر	الجزء النظري	٢٥	قانون كرة الطائرة
		٢٦	
الرابع عشر	اختبار نهاية الفصل عملي	٢٧	اختبار عملي في المهارات الأساسية وخطط الاستقبال والدفاع
		٢٨	
الخامس عشر	شرح الجزء النظري اختبار	٢٩	الاختبار التحريري لنهاية الفصل الدراسي
		٣٠	

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن ٣١١ كرة القدم (بنين)  
للعام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول	اعداد بدني خاص (التدريب الدائري)	١	التدريب الدائري
		٢	
الثاني	الإحساس بالكرة	٣	الإحساس بالكرة أساس لتطوير المراوغة
		٤	سرعة حركة الكرة بين الرجلين
الثالث	التمرير والجري بالكرة	٥	التمرير والجري بالكرة التمرير بباطن القدم التمرير بوجه القدم الداخلي التمرير بوجه القدم الخارجي
		٦	الجري بالكرة بوجه القدم الامامي الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي
الرابع	تابع التمرير والجري بالكرة	٧	ربط الجري بالكرة بالتمرير الطويل
		٨	تطوير التمرير الطويل
الخامس	المراوغة والخداع	٩	تطوير المراوغة (مع الخصم)
		١٠	تحسين توقيت التحرك لاجتياز الخصم
السادس	تطوير المراوغة والخداع	١١	تدريبات تطبيقية على المراوغة والتمرير
		١٢	الخداع مع وجود الخصم في مناورة
السابع	اختبارات منتصف الفصل	١٣	اختبارات منتصف الفصل الدراسي ( عملي ) في المهارات التي تم تدريسها
		١٤	
الثامن	السيطرة (التحكم)	١٥	السيطرة والتحكم بالكرة تطوير التحكم بالكرة مع خصم (تدريبات تطبيقية)
		١٦	
التاسع	التصويب	١٧	التصويب على المرمى تطوير التصويب على المرمى
		١٨	تطوير التصويب على المرمى بوجود خصم (تدريبات تطبيقية)
العاشر	ضرب الكرة بالرأس رمية التماس	١٩	ضرب الكرة بالرأس رمية التماس
		٢٠	التصويب على المرمى بالرأس
الحادي عشر	اللعب الدفاعي	٢١	قطع الكرة (تغطية الكرة من المدافع)



تطوير تغطية الكرة من المدافع بوجود خصم (تدريبات تطبيقية - تقسيمة)	٢٢		
تطبيقات على اللعب الجماعي الهجومي والدفاعي (تقسيمة)	٢٣		الثاني عشر
	٢٤		
تطبيقات (تقسيمة) - طرق اللعب / ٤،٤،٢ - ٤،٣،٣ - تطبيق لما تم تدريسه مع شرح قانون اللعبة (عملي)	٢٥		الثالث عشر
	٢٦		
- اختبار نهاية الفصل ( عملي) -تابع اختبار نهاية الفصل ( عملي)			الرابع عشر
شرح الجزء النظري			الخامس عشر

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن ٣١٣ كرة الطاولة  
للعام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول	الاحماء الخاص الاعداد الخاص مسك المضرب التحكم والسيطرة	١	مسكة المصافحة مسكة القلم
		٢	تمارين التحكم والسيطرة بالمضرب والكرة
الثاني	وقفة الاستعداد حركات القدمين	٣	التحرك بخطوة واحدة
		٤	التحرك بخطوة جانبية التحرك بخطوات متقاطعة
الثالث	الضربات	٥	الضربة الامامية
		٦	الضربة الخلفية
الرابع	الارسال أنواع الدوران	٧	ارسال الدوران العلوي بالوجه الامامي للمضرب
		٨	ارسال الدوران العلوي بالوجه الخلفي للمضرب
الخامس	تابع الارسال	٩	ارسال الدوران الخلفي بالوجه الامامي للمضرب
		١٠	ارسال الدوران الخلفي بالوجه الخلفي للمضرب
السادس	الدفع	١١	الدفع الامامي
		١٢	الدفع الخلفي
السابع	اختبارات منتصف الفصل	١٣	يتم اختبار الطالب في الجانب العملي في المهارات التي تم تدريسها
		١٤	
الثامن	ضربات لف الكرة	١٥	اللف العلوي بوجه المضرب الامامي ضد الدوران العلوي، ضد الدوران الخلفي
		١٦	
التاسع	ضربات لف الكرة	١٧	اللف العلوي بوجه المضرب الخلفي ضد الدوران العلوي، ضد الدوران الخلفي
		١٨	
العاشر	الصد	١٩	الصد الامامي
		٢٠	الصد الخلفي
الحادي عشر	الضربات الساحقة	٢١	الضربة الامامية الساحقة
		٢٢	
الثاني عشر	تطبيقات	٢٣	تطبيقات شاملة على ما سبق + تحكيم خطط اللعب وطرائق التعليم والتدريب
		٢٤	
الثالث عشر	تطبيقات	٢٥	تطبيقات شاملة على ما سبق + تحكيم
		٢٦	اللعب الزوجي واللعب الفردي في المنافسات
الرابع عشر	الاختبارات النهائية	٢٧	اختبار نهاية الفصل (عملي)
		٢٨	
الخامس عشر	شرح الجزء النظري اختبار	٢٩	شرح قانون تنس الطاولة - اختبار نهاية الفصل تحريري
		٣٠	

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن ٢١٣ كرة اليد  
للعام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول	قانون اللعبة	١	مواد قانون اللعبة – لوائح فنية
		٢	
الثاني	الاعداد العام	٣	محطات بدنية مختلفة- تدريبات إطالة
		٤	
الثالث	الاعداد الخاص	٥	محطات بدنية ومهارات متنوعة
		٦	
الرابع	التمرير والاستلام	٧	أنواع التمرير والاستلام
		٨	
الخامس	التطيط	٩	تدريبات تساعد على استعمال التطيط
		١٠	
السادس	التصويب	١١	تعلم التصويب من الارتكاز بأنواعه
		١٢	
السابع	اختبارات منتصف الفصل	١٣	اختبارات عملية في المهارات السابقة
		١٤	
الثامن	التصويب	١٥	تعلم التصويب من الوثب بأنواعه
		١٦	
التاسع	الخداع	١٧	ممارسة الخداع بأنواعه (البسيط والمركب)
		١٨	
العاشر	الطرائق وخطط اللعب	١٩	معرفة طرائق اللعب الهجومية
		٢٠	
الحادي عشر	الطرائق وخطط اللعب	٢١	معرفة
		٢٢	
الثاني عشر	مباريات	٢٣	ممارسة اللعبة على شكل مباريات
		٢٤	
الثالث عشر	مسابقات	٢٥	ممارسة اللعبة مع تطبيق جميع القوانين الدولية الخاصة بها.
		٢٦	
الرابع عشر	اختبارات نهاية الفصل	٢٧	اختبارات عملية في أداء المهارات خلال اللعب
		٢٨	
الخامس عشر	مراجعة الجزء النظري اختبارات نهاية الفصل	٢٩	اختبار تحريري في قانون اللعبة والمهارات الأساسية
		٣٠	

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن ٢١٥ الريشة الطائرة  
للعام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول	اعداد بدني عام اعداد بدني خاص	١	
		٢	
الثاني	القبضة الامامية، القبضة الخلفية، القبضة الرافعة، استخدام الرسغ	٣	
		٤	
الثالث	وقفة الاستعداد، حركات القدمين مراكز القاعدة، تدريبات	٥	
		٦	
الرابع	الارسال الامامي الاستقبال	٧	
		٨	
الخامس	ضربة التخليص الامامية الضربة المستقيمة الامامية	٩	
		١٠	
السادس	الضربة الساحقة الضربة المدفوعة الامامية	١١	
		١٢	
السابع	امتحان منتصف الفصل الدراسي	١٣	
		١٤	
الثامن	ضربة التخليص الخلفية الضربة المدفوعة الخلفية	١٥	
		١٦	
التاسع	الارسال الزوجي المنخفض الارسال الفردي المرتفع	١٧	
		١٨	
العاشر	ضربة الصد والدفع الامامية الضربات المتقدمة الخلفية	١٩	
		٢٠	
الحادي عشر	خطط اللعب الفردي خطط اللعب الزوجي	٢١	
		٢٢	
الثاني عشر	قانون الريشة	٢٣	
		٢٤	
الثالث عشر	اختبار عملي في المهارات الاساسية	٢٥	
		٢٦	
الرابع عشر	اختبار عملي في المهارات الاساسية	٢٧	
		٢٨	
الخامس عشر	الاختبار النظري لنهاية الفص الدراسي	٢٩	
		٣٠	