



البرنامج الزمني لمحتوى العاب القوى مساق بدن 803 للتعليم الفني و المهني
للعام الدراسي 2019 / 2020 الفصل الدراسي الأول

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول	مسابقة الوثب العالي	1	تعليم الوثب العالي طريقة الفوسبيري (الظهرية)
الثاني	مسابقة الوثب الطويل	2	تعليم الوثب الطويل طريقة القرفصاء
الثالث	مسابقة الوثب الثلاثي	3	تعليم الوثبة الثلاثية
الرابع	اختبار نهاية الوحدة في مسابقات الوثب	4	الوثب العالي - الوثب الطويل - الوثب الثلاثي
الخامس	مسابقة دفع الجلة	5	تعليم دفع الجلة
السادس	مسابقة قذف القرص	6	تعليم قذف القرص
السابع	مسابقة رمي الرمح	7	تعليم رمي الرمح
الثامن 28	اختبار نهاية الوحدة في مسابقات الرمي	8	دفع الجلة - قذف القرص - رمي الرمح
التاسع	المسافات القصيرة	9	الإعداد الخاص للمسافات القصيرة عدو 100 م
العاشر	المسافات القصيرة	10	الإعداد الخاص للمسافات القصيرة عدو 200 م و 400 م
الحادي عشر	عدو التتابع المسافات المتوسطة	11	تعليم التسليم والتسلم 4 x 100 م
الثاني عشر	المسافات المتوسطة	12	جري مسافة 800 م / جري مسافة 1500 م
الثالث عشر	سباقات عدو الحواجز	13	تعليم عدو الحواجز عدو 100 م للبنات و 110 م للبنين
الرابع عشر	اختبار عملي في وحدة العدو والجري	14	مسابقات العدو - التتابع - الحواجز
الخامس عشر	الجزء النظري	15	شرح الجزء النظري



البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 805 كرة اليد للتعليم الفني و المهني
للعام الدراسي 2019 / 2020 الفصل الدراسي الأول

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول	قانون اللعبة	1	مواد قانون اللعبة – لوائح فنية
الثاني	الإعداد العام	2	محطات بدنية مختلفة – تدريبات إطالة
الثالث	الإعداد الخاص	3	محطات بدنية ومهارات متنوعة
الرابع	التمرير والاستلام	4	أنواع التمرير والاستلام
الخامس	التنطيط	5	تدريبات تساعد على استعمال التنطيط
السادس	التصويب	6	تعلم التصويب من الارتكاز بأنواعه
السابع	التصويب	8	تعلم التصويب من الوثب بأنواعه
الثامن	اختبارات منتصف الفصل		اختبارات عملية في المهارات السابقة
التاسع	الخداع	9	ممارسة الخداع بأنواعه (البسيط – المركب)
العاشر	الطرائق وخطط اللعب	10	معرفة طرائق اللعب الهجومية
الحادي عشر	الطرائق وخطط اللعب	11	معرفة
الثاني عشر	مباريات	12	ممارسة اللعبة على شكل مباريات
الثالث عشر	مسابقات	13	ممارسة اللعبة مع تطبيق جميع القوانين الدولية الخاصة بها
الرابع عشر	اختبارات نهاية الفصل	14	اختبارات عملية في أداء المهارات خلال اللعب
الخامس عشر	مراجعة الجزء النظري اختبارات نهاية الفصل	15	اختبار تحريري في قانون اللعبة والمهارات الأساسية



البرنامج الزمني لمحتوى مساق الإعداد البدني بدن 801 للتعليم الفني و المهني

للعام الدراسي 2019 / 2020 الفصل الدراسي الأول

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الموضوع	الأنشطة المدرجة
الأول	الاختبارات القبلية	1	اختبارات اللياقة البدنية القبلية	تحمل عضلي ، قوة عضلات البطن (رشاقة ، سرعة ، توازن) تحمل دوري تنفسي وقدرة وتحمل عضلي ، قوة ذراعيين
الثاني	المفاهيم النظرية للإعداد البدني المفاهيم النظرية للتربية القوامية	2	تعريف الإعداد البدني وعناصره + التدريب الدائري خصائص القوام الجيد وأسباب حدوث التشوهات القوامية	ماهية عناصر اللياقة البدنية ماهية التدريب الدائري وقياس الحد الأقصى وتشكيل الحمل وقياس النبض واستخدام ساعة النبض وتعرف الوزن المثالي
الثالث	إعداد بدني عام	3	تهيئة عامة	الجري المستمر لمدة 3 دقائق 3xمرات ، تمارين الإطالة ، المرونة ، الرشاقة ، تمارين التحمل العضلي للذراعيين والبطن الجري المستمر لمدة 3 دقائق 3xمرات ، تمارين الإطالة ، المرونة ، الرشاقة ، تمارين التحمل العضلي للذراعيين والبطن
الرابع	الكرات الطبية	4	فردى وزوجى	تمارين بنائية وحركية شاملة للمجموعات العضلية المختلفة
الخامس	حبال الوثب	4	فردى وزوجى	تمارين بالحبل لتنمية التحمل الدوري التنفسي ، وبنائية لتنمية المرونة والإطالة
السادس	كرات المطاط	6	فردى وزوجى	تمارين بكرات المطاط فردية وزوجية وعلى شكل ألعاب
السابع	الأوزان (الأثقال اليدوية)	7	فردية وزوجية وفي مجموعات	تمارين لتنمية عناصر اللياقة البدنية وشاملة للمجموعات العضلية المختلفة
الثامن	اختبارات منتصف الفصل	8	الاختبارات العملية للعناصر التي تم تدريسها	تحمل عضلي (بطن) وتحمل دوري تنفسي ومرونة ورشاقة وتحمل عضلي (للذراعيين)
التاسع	العصا الخشبية المقاعد السويدية	9	فردية وزوجية وفي مجموعات	تمارين لتنمية عناصر اللياقة البدنية وشاملة للمجموعات العضلية المختلفة
العاشر	التدريب الدائري	10	منخفض الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت زمن الأداء 30 ث والراحة 45 ث	تحمل دوري تنفسي ، تحمل عضلي ، رشاقة ، قدرة ، مرونة ، قوة

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الموضوع	الأنشطة المدرجة
الحادي عشر	التدريب الدائري	11	منخفض الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت زمن الأداء 30 ث والراحة 30 ث	تحمل دوري تنفسي وتحمل عضلي (البطن والذراعين) رشاقة ، قدرة ، مرونة ، سرعة
الثاني عشر	التدريب الدائري	12	مرتفع الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت التكرار وزمن الراحة وزيادة زمن الأداء	تحمل دوري تنفسي وتحمل عضلي (البطن والذراعين) رشاقة ، قدرة ، مرونة ، سرعة
الثالث عشر	التدريب الدائري	13	مرتفع الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت التكرار وزمن الراحة وزيادة زمن الأداء	تحمل دوري تنفسي وتحمل عضلي (البطن والذراعين) رشاقة ، قدرة ، مرونة ، سرعة
الرابع عشر	الاختبارات البعدية	14	اختبارات اللياقة البدنية البعدية	تحمل عضلي (قوة عضلات البطن) رشاقة سرعة ، مرونة
				تحمل دوري تنفسي ، قدرة ، تحمل عضلي (قوة الذراعين)
الخامس عشر	الاختبارات العملية والاختبارات التحريرية	15	الاختبارات في العناصر التي تم تدريسها بعد منتصف الفصل الدراسي	اختبار الطلاب في الجانب العملي والجانب المعرفي السابق

البرنامج الزمني لمحتوى مساق كرة السلة بدن 802 للتعليم الفني و المهني
للعام الدراسي 2019 / 2020

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول	لعب منافسات في كرة السلة مع تطبيق القانون لتحديد مستوى الطلاب	1	تحديد المهارات التي يتقنها الطلاب وفق محاور استمارة مخصصة لذلك في دليل المعلم "استمارة " ١
الثاني	مراجعة على الاستلام والتمرير	2	التمريرة الكنفية •التمريرة المرتدة / لعبة إتقان التمرير فقط من دون التنطيط
الثالث	التصويب السلمي، والارتكاز	3	تدريب أو أكثر يربط عدة مهارات (التنطيط التصويب السلمي - التمرير)
الرابع	تدريبات على مهارات التمرير وربطها بمهارات أخرى من دون استخدام	4	تنظيم بطولة مصغرة
الخامس	التقاط الكرات المرتدة مع التصويب	5	مجموعة من التدريبات على التقاط الكرات المرتدة."
السادس	التصويب من خارج القوس	6	مجموعة من التدريبات تشتمل على التنطيط ثم التمرير للمصوبين من خارج القوس
السابع	امتحان منتصف الفصل في المهارات التي تم تدريسها	7	6 درجات لتطبيق قانون اللعبة 14 درجة أداء المهارات وفق استمارة معايير الأداء في جدول
الثامن	مجموعة من التدريبات	8	أعضاء الفريق ينتظرون خارج المنطقة المحرمة إلى أن يدخل لاعب الارتكاز إلى داخل المنطقة حتى يتمكن أعضاء الفريق من التصويب ، لاعب الارتكاز يتعلم الإحساس متى يتمكن أعضاء الفريق من التصويب
التاسع		9	
العاشر	لعب منافسة بين الطلاب	10	تطبيق قانون اللعبة / تدريبات لصانع اللعب
الحادي عشر	الانتقال من المنطقة الخلفية إلى المنطقة الأمامية خلال 8ث	11	يلعب الطلاب مباريات بتطبيق قواعد إدخال الكرة إلى الملعب
الثاني عشر	جولة جديدة من المباريات في نصف الملعب بتطبيق قانون اللعب	12	إجادة المهارات التي تعلموها سابقا.
الثالث عشر	جولة جديدة من المباريات في نصف الملعب بتطبيق قانون اللعب	13	يمكن الطلاب من استخدام أجسامهم عمل (Boxing out)
الرابع عشر	الاختبار المهاري/ التحريري في كرة السلة	14	
الخامس عشر		15	

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 810
للعام الدراسي 2019 / 2020

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول	اعداد بدني خاص (التدريب الدائري)	1	(التدريب الدائري)
		2	
الثاني	الأحساس بالكرة	3	الإحساس بالكرة أساس لتطوير المراوغة
		4	سرعة حركة الكرة بين الرجلين
الثالث	التمرير والجري بالكرة	5	التمرير والجري بالكرة التمرير بباطن القدم التمرير بوجه القدم الداخلي التمرير بوجه القدم الخارجي
		6	الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي
الرابع	تابع التمرير والجري بالكرة	7	ربط الجري بالكرة بالتمرير الطويل
		8	تطوير التمرير الطويل
الخامس	المراوغة والخداع	9	تطوير المراوغة (مع الخصم)
		10	تحسين توقيت التحرك لاجتياز الخصم
السادس	تطوير المراوغة والخداع	11	تدريبات تطبيقية على المراوغة والتمرير
		12	الخداع مع وجود الخصم في مناورة
السابع	اختبارات منتصف الفصل	13	اختبارات منتصف الفصل (عملي) في المهارات التي تم تدريسها
		14	
الثامن	السيطرة التحكم	15	السيطرة و التحكم بالكرة
		16	تطوير التحكم بالكرة مع خصم (تدريبات تطبيقية)
التاسع	التصويب	17	التصويب على المرمى تطوير التصويب على المرمى
		18	تطوير التصويب على المرمى بوجود خصم (تدريبات تطبيقية)
العاشر	ضرب الكرة بالرأس رمية التماس	19	ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس
		20	- التصويب على المرمى بالرأس
الحادي عشر	اللعبة الدفاعي		قطع الكرة (تغطية الكرة من المدافع) تطوير تغطية الكرة من المدافع بوجود خصم) تدريبات تطبيقية - تقسيمة)
الثاني عشر			تطبيقات على اللعب الجماعي الهجومي والدفاعي) تقسيمه)

- تطبيقات (تقسيمية) - طرق اللعب / 4.4.2 - 4.3.3 - 5.3.2 - تطبيق لما تم تدريسه مع شرح قانون اللعبة (عملي)			الثالث عشر
- اختبار نهاية الفصل (عملي) - تابع اختبار نهاية الفصل (عملي)			الرابع عشر
- شرح الجزء النظري			الخامس عشر

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 806 للتلمذة المهنية
للعام الدراسي 2019 / 2020

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول	الاحماء الخاص الإعداد الخاص مسك المضرب التحكم والسيطرة	1	مسكة المصافحة مسكة القلم تمارين التحكم و السيطرة بالمضرب والكرة
الثاني	وقفة الاستعداد حركات القدمين	2	التحرك بخطوة واحدة التحرك بخطوة جانبية التحرك بخطوات متقاطعة
الثالث	الضربات	3	الضربة الأمامية الضربة الخلفية
الرابع	الإرسال أنواع الدوران	4	إرسال الدوران العلوي بالوجه الأمامي للمضرب إرسال الدوران العلوي بالوجه الخلفي للمضرب
الخامس	تابع الإرسال	5	إرسال الدوران الخلفي بالوجه الأمامي للمضرب إرسال الدوران الخلفي بالوجه الخلفي للمضرب
السادس	الدفع	6	الدفع الأمامي الدفع الخلفي
السابع	اختبار منتصف الفصل	7	يتم اختبار الطالب في الجانب العملي في المهارات التي تم تدريسها
الثامن	ضربات لف الكرة	8	اللف العلوي بوجه المضرب الأمامي ضد الدوران العلوي ، ضد الدوران الخلفي
التاسع	ضربات لف الكرة	9	اللف العلوي بوجه المضرب الخلفي ضد الدوران العلوي ، ضد الدوران الخلفي
العاشر	الصد	10	الصد الأمامي الصد الخلفي
الحادي عشر	الضربات الساحقة	11	الضربة الأمامية الساحقة
الثاني عشر	تطبيقات	12	تطبيقات شاملة على ما سبق + تحكيم خطط اللعب وطرائق التعليم والتدريب
الثالث عشر	تطبيقات	13	تطبيقات شاملة على ما سبق + تحكيم اللعب الزوجي واللعب الفردي في المنافسات
الرابع عشر	الاختبارات النهائية	14	اختبار نهاية الفصل (عملي)
الخامس عشر	شرح الجزء النظري اختبار	15	شرح قانون تنس الطاولة اختبار نهاية الفصل (تحريري)

البرنامج الزمني لمحتوى مساق كرة الطائرة بدن 804 للتعليم الفني و المهني
للعام الدراسي 2019 / 2020

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول	إعداد بدني لمهارات اللعبة	1	إعداد بدني عام إعداد بدني خاص
الثاني	التحركات في الملعب + وقفات الاستعداد ، التمرير من أعلى	2	الإحساس بالكرة ، التحركات في الملعب وقفات الاستعداد ، التمرير من أعلى للأمام
الثالث	التمرير من أعلى للأمام + للخلف + الجانبي	3	التمرير من أعلى للأمام والخلف التمرير من أعلى للخلف و للجانبي
الرابع	التمرير من أسفل بالساعدين	4	التمرير من أسفل بالساعدين التمرير من أسفل بالساعدين
الخامس	التمرير من أسفل و الإرسال	5	التمرير من أسفل بيد واحدة الإرسال من أسفل المواجه
السادس	الإرسال	6	الإرسال من أسفل الجانبي ربط مهاري
السابع	اختبار منتصف الفصل	7	اختبار عملي منتصف الفصل
الثامن	الإرسال + الضرب الساحق	8	الإرسال من أعلى مواجه الضرب الساحق المواجه
التاسع	الضرب الساحق	9	الضرب الساحق المواجه
العاشر	حائط الصد	10	حائط الصد الفردي حائط الصد الزوجي
الحادي عشر	تشكيلات الاستقبال	11	تشكيلات استقبال الإرسال
الثاني عشر	تشكيلات الدفاع	12	تشكيلات الدفاع عن الملعب ، الضرب الساحق ، حائط الصد + ربط مهاري
الثالث عشر	الجزء النظري	13	قانون كرة الطائرة
الرابع عشر	اختبار نهاية الفصل عملي	14	اختبار عملي في المهارات الأساسية و خطط الاستقبال و الدفاع
الخامس عشر	شرح الجزء النظري اختبار	15	الاختبار التحريري لنهاية الفصل الدراسي

