

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 301

للعام الدراسي 2019 / 2020

الأنشطة المدرجة	الدرس	الوحدة التعليمية	الأسبوع
تعليم الوثب العالي طريقة الفوسبيري ( الظهرية )	1	مسابقة الوثب العالي	الأول
	2		
تعليم الوثب الطويل طريقة القرفصاء	3	مسابقة الوثب الطويل	الثاني
	4		
تعليم الوثبة الثلاثية	5	مسابقة الوثب الثلاثي	الثالث
	6		
الوثب العالي - الوثب الطويل - الوثب الثلاثي	7	اختبار نهاية الوحدة في مسابقات الوثب	الرابع
	8		
تعليم دفع الجلة	9	مسابقة دفع الجلة	الخامس
	10		
تعليم قذف القرص	11	مسابقة قذف القرص	السادس
	12		
تعليم رمي الرمح	13	مسابقة رمي الرمح	السابع
	14		
دفع الجلة - قذف القرص - رمي الرمح	15	اختبار نهاية الوحدة في مسابقات الرمي	الثامن
	16		
الإعداد الخاص للمسافات القصيرة عدو 100 م	17	المسافات القصيرة	التاسع
	18		
الإعداد الخاص للمسافات القصيرة عدو 200 م و 400 م	19	المسافات القصيرة	العاشر
	20		
تعليم التسليم والتسلم 4 x 100 م	21	عدو التتابع	الحادي عشر
	22		
جري مسافة 800 م جري مسافة 1500 م	23	المسافات المتوسطة	الثاني عشر
	24		
تعليم عدو الحواجز عدو 100 م للبنات و 110 م للبنين	25	سباقات عدو الحواجز	الثالث عشر
	26		
مسابقات العدو - التتابع - الحواجز	27	اختبار عملي في وحدة العدو والجري	الرابع عشر
	28		
شرح الجزء النظري	29	الجزء النظري	الخامس عشر
	30		

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 312

للعام الدراسي 2020 / 2019

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول	تهيئة	1	التعريف بالمقرر وتوزيع الدرجات
الثاني	شرح الجزء النظري شرح الجزء النظري	2	التطور التاريخي للتمرينات - المصطلحات الأساسية للتمرينات
		3	الباليه - الفلكلور الشعبي - قانون التمرينات الفنية الحديثة
الثالث	اختبار 1 + اختبار 2	4	اختبار في الجزء النظري
		5	تمرينات الرأس والعنق والكتفين والذراعين
الرابع	التمرينات التحضيرية التمرينات التحضيرية	6	تمرينات الجذع
		7	تمرينات الرجلين
الخامس	التمرينات التحضيرية	8	جملة حركيه للتمرينات التحضيرية
		9	تكملة جملة الحركيه للتمرينات التحضيرية
السادس	التمرينات التحضيرية	10	تمرينات المشي/الجري/الحبل
		11	تمرينات الوثب/ الأنزلاق/ الدوران
السابع	التمرينات التحضيرية	12	تمرينات رمي ولقف الكرة
		13	تمرينات تنطيط الكرة
الثامن	اختبار منتصف الفصل	14	يتم اختبار الطالبة في الجانب العملي في
		15	المهارات التي تم تدريسها
التاسع	التمرينات الأساسية بالأدوات اليدوية الكرة	16	تمرينات دحرجة الكرة
		17	
العاشر	التمرينات الأساسية بالأدوات اليدويه الكرة	18	تمرينات الاتزان والمرجحة بالكرة
		19	
الحادي عشر	التمرينات الأساسية بالأدوات اليدويه الكرة	20	جملة مقترحه للتمرينات بالكرة
		21	
الثاني عشر	التمرينات الأساسية بالأدوات اليدويه الكرة	22	تكملة الجملة المقترحة للتمرينات بالكرة
		23	
الثالث عشر	الاختبارات النهائية	24	اختبار نهاية الفصل ( عملي )
		25	
الرابع عشر	الاختبارات النهائية	26	اختبار نهاية الفصل ( نظري )
		27	

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 101  
للعام الدراسي 2020 / 2019

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 ذراعين
		2		
الثاني	المفاهيم النظرية للإعداد البدني	3	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
	المفاهيم النظرية للتربية القوامية	4		
الثالث	إعداد بدني عام	5	تهيئة عامة	الجري المستمر لمدة 3 دقائق 3مرات ، تمريبات الإطالة ، المرونة ، الرشاقة ، تمريبات التحمل العضلي للذراعين والبطن الجري المستمر لمدة 3 دقائق 3مرات ، تمريبات الإطالة ، المرونة ، الرشاقة ، تمريبات التحمل العضلي للذراعين والبطن
		6		
الرابع	الكرات الطبية	7	فردى وزوجى	تمريبات بنائية وحركية شاملة للمجموعات العضلية المختلفة
		8		
الخامس	حبال الوثب	9	فردى وزوجى	تمريبات بالحبل لتنمية التحمل الدوري التنفسى ، وبنائية لتنمية المرونة والإطالة
		10		
السادس	كرات المطاط	11	فردى وزوجى	تمريبات بكرات المطاط فردية وزوجية وعلى شكل ألعاب
		12		
السابع	الأوزان ( الأثقال اليدوية )	13	فردية وزوجية وفي مجموعات	تمريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية وشاملة للمجموعات العضلية المختلفة
		14		
الثامن	اختبارات منتصف الفصل	15	الاختبارات العملية للعناصر التي تم تدريسها	تحمل عضلي ( بطن ) وتحمل دوري تنفسي ومرونة ورشاقة وتحمل عضلي ( للذراعين )
		16		
التاسع	العصا الخشبية المقاعد السويدية	17	فردية وزوجية وفي مجموعات	تمريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية وشاملة للمجموعات العضلية المختلفة
		18		
العاشر	التدريب الدائري	19	منخفض الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت زمن الأداء 30 ث والراحة 45 ث	تحمل دوري تنفسي ، تحمل عضلي ، رشاقة ، قدرة ، مرونة ، قوة
		20		

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الموضوع	الأنشطة المدرجة
الحادي عشر	التدريب الدائري	21	منخفض الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت زمن الأداء 30 ث	تحمل دوري تنفسي وتحمل عضلي ( البطن والذراعين ) رشاقة ، قدرة ، مرونة ، سرعة ،
		22	والراحة 30 ث	
الثاني عشر	التدريب الدائري	23	مرتفع الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت التكرار وزمن الراحة وزيادة زمن الأداء	تحمل دوري تنفسي وتحمل عضلي ( البطن والذراعين ) رشاقة ، قدرة ، مرونة ، سرعة
		24		
الثالث عشر	التدريب الدائري	25	مرتفع الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت التكرار وزمن الراحة وزيادة زمن الأداء	تحمل دوري تنفسي وتحمل عضلي ( البطن والذراعين ) رشاقة ، قدرة ، مرونة ، سرعة
		26		
الرابع عشر	الاختبارات البعدية	27	اختبارات اللياقة البدنية البعدية	تحمل عضلي ( قوة عضلات البطن ) رشاقة سرعة ، مرونة
		28		تحمل دوري تنفسي ، قدرة ، تحمل عضلي ( قوة الذراعين )
الخامس عشر	الاختبارات العملية والاختبارات التحريرية	29	الاختبارات في العناصر التي تم تدريسها بعد منتصف الفصل الدراسي	اختبار الطلاب في الجانب العملي والجانب المعرفي السابق
		30		

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 212  
للعام الدراسي 2019 / 2020

الأنشطة المدرجة	الدرس	الوحدة التعليمية	الأسبوع
إعداد بدني عام إعداد بدني خاص	1	إعداد بدني لمهارات اللعبة	الأول
	2		
الإحساس بالكرة ، التحركات في الملعب وقفات الاستعداد ، التمير من اعلى للأمام	3	التحركات في الملعب + وقفات الاستعداد ، التمير من أعلى	الثاني
	4		
التمير من أعلى للأمام والخلف التمير من أعلى للحلف و للجانب	5	التمير من أعلى للأمام + للخلف + الجانبي	الثالث
	6		
التمير من أسفل بالساعدين التمير من أسفل بالساعدين	7	التمير من أسفل بالساعدين	الرابع
	8		
التمير من أسفل بيد واحدة الإرسال من أسفل المواجه	9	التمير من أسفل و الإرسال	الخامس
	10		
الإرسال من أسفل الجانبي ربط مهاري	11	الإرسال	السادس
	12		
اختبار عملي منتصف الفصل	13	الإرسال + الضرب الساحق	السابع
	14		
الضرب الساحق المواجه	15	اختبار منتصف الفصل	الثامن
	16		
الإرسال من أعلى مواجه الضرب الساحق المواجه	17	الضرب الساحق	التاسع
	18		
حائط الصد الفردي حائط الصد الزوجي	19	حائط الصد	العاشر
	20		
تشكيلات استقبال الإرسال	21	تشكيلات الاستقبال	الحادي عشر
	22		
تشكيلات الدفاع عن الملعب ، الضرب الساحق ، حائط الصد + ربط مهاري	23	تشكيلات الدفاع	الثاني عشر
	24		
قانون كرة الطائرة	25	الجزء النظري	الثالث عشر
	26		
اختبار عملي في المهارات الأساسية و خطط الاستقبال و الدفاع	27	اختبار نهاية الفصل عملي	الرابع عشر
	28		
الاختبار التحريري لنهاية الفصل الدراسي	29	شرح الجزء النظري اختبار	الخامس عشر
	30		

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 201  
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
		2	"استمارة " ١
الثاني	مراجعة على الاستلام والتمرير	3	التمريرة الكتفية
		4	•التمريرة المرتدة / لعبة إتقان التمرير فقط من دون التنطيط
الثالث	التصويب السلمي، والارتكاز	5	تدريب أو أكثر يربط عدة مهارات ( التنطيط- التصويب
		6	السلمي - التمرير)
الرابع	تدريبات على مهارات التمرير وربطها بمهارات أخرى	7	تنظيم بطولة مصغرة
		8	
الخامس	التقاط الكرات المرتدة مع التصويب	9	مجموعة من التدريبات على التقاط الكرات المرتدة."
		10	
السادس	التصويب من خارج القوس	11	مجموعة من التدريبات تشتمل على التنطيط ثم التمرير
		12	للمصوبين من خارج القوس
السابع	امتحان منتصف الفصل في المهارات التي تم تدريسها	13	6 درجات لتطبيق قانون اللعبة
		14	14 درجة أداء المهارات وفق استمارة معايير الأداء في جدول
الثامن	مجموعة من التدريبات	15	أعضاء الفريق ينتظرون خارج المنطقة المحرمة إلى أن
		16	يدخل لاعب الارتكاز إلى داخل المنطقة حتى يتمكن أعضاء
التاسع		17	الفريق من التصويب ، لاعب الارتكاز يتعلم الإحساس متى
		18	يمكن أعضاء الفريق من التصويب
العاشر	لعب منافسة بين الطلاب	19	تطبيق قانون اللعبة / تدريبات لصانع اللعب
		20	
الحادي عشر	الانتقال من المنطقة الخلفية إلى المنطقة الأمامية خلال 8ث	21	يلعب الطلاب مباريات بتطبيق قواعد إدخال الكرة إلى الملعب
		22	
الثاني عشر	جولة جديدة من المباريات في نصف الملعب بتطبيق قانون اللعب	23	يمكن الطلاب من استخدام أجسامهم (عملBoxing out)
		24	
الثالث عشر	الاختبار المهاري/ التحريري في كرة السلة	25	اختبارات عملية في أداء المهارات خلال اللعب
		26	
الرابع عشر	مراجعة الجزء النظري	27	اختبار تحريري في قانون اللعبة والمهارات
		28	الأساسية
الخامس عشر	اختبارات نهاية الفصل	29	
		30	

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 211  
للعام الدراسي 2019 / 2020

الأنشطة المدرجة	الدرس	الوحدة التعليمية	الأسبوع
تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية	1	الإعداد البدني العام	الأول
	2		
اختبارات الأداء الحركي	3	اختبارات الأداء الحركي	الثاني
	4		
تدريبات الإعداد البدني الخاص جمباز الموانع استخدام وسائل تعليمية ( أفلام فيديو تعليمية أو عرض مهاري لطلاب موهوبين في الجمباز )	5	الإعداد البدني الخاص	الثالث
	6		
1- الدرجة الأمامية المنكورة 2- الدرجة الأمامية المنحنية ( المفتوحة ) 3- الدرجة الخلفية المنكورة 4- الدرجة الخلفية المنحنية ( فتحة )	7	الدرجات	الرابع
	8		
	9	الدرجات	الخامس
	10		
الوقوف على الرأس من بدايات مختلفة إلى نهايات مختلفة النهايات المختلفة 1- من الجلوس على أربع 1- النزول دحرجة ( منكورة ، مفتوحة ) 2- ميزان ركبة 3- نزول قبة الموازين و الوثبات الوقوف : -الفجوة - الكومات ( الحصان ) - المقصية -الوثب مع مرجحة الرجلين	11	حركات الثبات المستقيمة مهارات الربط	السادس
	12		
جملة حركية شاملة للمهارات السابقة	13	اختبارات منتصف الفصل ( عملي ) ( في المهارات التي تم تدريسها	السابع
	14		
الوقوف على اليدين من بدايات مختلفة إلى نهايات مختلفة النهايات -النزول دحرجة أمامية -الوصول لوضع القبة -النزول على الصدر	15	حركات الثبات المستقيمة	الثامن
	16		
الدرجة الأمامية الطائرة من ( الثبات – الحركة )	17	التقدم بالدرجات	التاسع
	18		
الشقلبة الجانبية على اليدين الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة	19	الشقلبات	العاشر

الشقلبة الأمامية على اليدين الشقلبة الأمامية البطنية على اليدين	20		
	21	الشقلبات	الحادي عشر
	22		
شرح الجزء النظري مع تطبيقات عملية لمواد القانون	23	الجزء النظري	الثاني عشر
	24		
اختبار نهاية الفصل ( عملي ) تابع اختبار نهاية الفصل ( عملي )	25	تدريبات تطبيقية	الثالث عشر
	26		
الامتحان النهائي النظري		مراجعة الجزء النظري اختبارات نهاية الفصل	الرابع عشر

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 213 كرة اليد  
للعام الدراسي 2019 / 2020

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول	قانون اللعبة	1	مواد قانون اللعبة – لوائح فنية
		2	
الثاني	الإعداد العام	3	محطات بدنية مختلفة – تدريبات إطالة
		4	
الثالث	الإعداد الخاص	5	محطات بدنية ومهارات متنوعة
		6	
الرابع	التمرير والاستلام	7	أنواع التمرير والاستلام
		8	
الخامس	التنظيم	9	تدريبات تساعد على استعمال التنظيم
		10	
السادس	التصويب	11	تعلم التصويب من الارتكاز بأنواعه
		12	
السابع	اختبارات منتصف الفصل	13	اختبارات عملية في المهارات السابقة
		14	
الثامن	التصويب	15	تعلم التصويب من الوثب بأنواعه
		16	
التاسع	الخداع	17	ممارسة الخداع بأنواعه ( البسيط – المركب )
		18	
العاشر	الطرائق وخطط اللعب	19	معرفة طرائق اللعب الهجومية
		20	
الحادي عشر	الطرائق وخطط اللعب	21	معرفة
		22	
الثاني عشر	مباريات	23	ممارسة اللعبة على شكل مباريات
		24	
الثالث عشر	اختبارات نهاية الفصل	25	اختبارات عملية في أداء المهارات خلال اللعب
		26	
الرابع عشر	مراجعة الجزء النظري اختبارات نهاية الفصل	27	اختبار تحريري في قانون اللعبة والمهارات الأساسية
		28	
الخامس عشر		29	
		30	

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 215  
للعام الدراسي 2019 / 2020

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول	إعداد بدني عام إعداد بدني خاص	1	
		2	
الثاني	القبضة الأمامية ، القبضة الخلفية القبضة الرافعة ، استخدام الرسغ	3	
		4	
الثالث	وقفة الاستعداد ، حركات القدمين مراكز القاعدة ، تدريبات	5	
		6	
الرابع	الإرسال الأمامي الاستقبال	7	
		8	
الخامس	ضربة التخليص الأمامية الضربة المسقطة الأمامية	9	
		10	
السادس	الضربة الساحقة الضربة المدفوعة الأمامية	11	
		12	
السابع	امتحان منتصف الفصل الدراسي	13	
		14	
الثامن	ضربة التخليص الخلفية الضربة المدفوعة الخلفية	15	
		16	
التاسع	الإرسال الزوجي المنخفض الإرسال الفردي المرتفع	17	
		18	
العاشر	ضربة الصد و الدفع الأمامية الضربات المتقدمة الخلفية	19	
		20	
الحادي عشر	خطط اللعب الفردي خطط اللعب الزوجي	21	
		22	
الثاني عشر	قانون الريشة	23	
		24	
الثالث عشر	اختبار عملي في المهارات الأساسية	25	
		26	
الرابع عشر	مراجعة الجزء النظري اختبارات نهاية الفصل	27	
		28	
الخامس عشر		29	
		30	

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 311  
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 - تقسيمية (
الثاني عشر			تطبيقات على اللعبة الجماعي الهجومي والدفاعي (تقسيمية)

اختبار نهاية الفصل ( عملي ) تابع اختبار نهاية الفصل ( عملي )		الاختبار المهاري / التحريري في كرة السلة	الثالث عشر
شرح الجزء النظري		مراجعة الجزء النظري اختبارات نهاية الفصل	الرابع عشر

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 313  
للعام الدراسي 2019 / 2020

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول	الإحماء الخاص الإعداد الخاص مسك المضرب التحكم والسيطرة	1	مسكة المصافحة مسكة القلم
		2	تمارين التحكم و السيطرة بالمضرب والكرة
الثاني	وقفة الاستعداد حركات القدمين	3	التحرك بخطوة واحدة
		4	التحرك بخطوة جانبية التحرك بخطوات متقاطعة
الثالث	الضربات	5	الضربة الأمامية
		6	الضربة الخلفية
الرابع	الإرسال أنواع الدوران	7	إرسال الدوران العلوي بالوجه الأمامي للمضرب
		8	إرسال الدوران العلوي بالوجه الخلفي للمضرب
الخامس	تابع الإرسال	9	إرسال الدوران الخلفي بالوجه الأمامي للمضرب
		10	إرسال الدوران الخلفي بالوجه الخلفي للمضرب
السادس	الدفع	11	الدفع الأمامي
		12	الدفع الخلفي
السابع	ضربات لف الكرة	13	اللف العلوي بوجه المضرب الأمامي ضد الدوران
		14	العلوي ، ضد الدوران الخلفي
الثامن	اختبار منتصف الفصل	15	يتم اختبار الطالب في الجانب العملي في المهارات التي
		16	تم تدريسها
التاسع	ضربات لف الكرة	17	اللف العلوي بوجه المضرب الخلفي ضد الدوران
		18	العلوي ، ضد الدوران الخلفي
العاشر	الصد	19	الصد الأمامي
		20	الصد الخلفي
الحادي عشر	الضربات الساحقة	21	الضربة الأمامية الساحقة
		22	
الثاني عشر	تطبيقات	23	تطبيقات شاملة على ما سبق + تحكيم
		24	خطط اللعب وطرائق التعليم والتدريب
الثالث عشر	تطبيقات	25	تطبيقات شاملة على ما سبق + تحكيم
		26	اللعب الزوجي واللعب الفردي في المنافسات
الرابع عشر	الاختبارات النهائية	27	اختبار نهاية الفصل ( عملي )
		28	
الخامس عشر	شرح الجزء النظري اختبار	29	شرح قانون تنس الطاولة
		30	اختبار نهاية الفصل ( تحريري )