



الدروس المقررة في مادة التربية الرياضية للتعليم **الأساسي**

للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (الحركات الأساسية والجمباز – ألعاب صغيرة مرتبطة بالألعاب الجماعية)  
اسم الكتاب: لا يوجد كتاب  
المسار: \_\_\_\_\_  
الصف: **الأول الابتدائي**

الملاحظات	الوحدة	عنوان الدرس ورقمه	الأسبوع
		اختبارات اللياقة البدنية	١
		التشكيلات	٢
		الحركة ضمن الفراغ المكاني	
		الأدوات واستخداماتها	٣
		المشي -الجري	
		الحجل - الوثب - زحف - المشي على أربع	٤
		الدوران - التكور - الامتداد	
		الجلو - جلوس التربع - الانبطاح - الرقود	٥
		التوازن من وضع(الثبات - الحركة )	
		الدرجة الجانبية (المتكورة - المستقيمة)	٦
		الدرجة الأمامية المتكورة	
		تطبيقات عملية (جملة مكونة من خط أو خطين)	٧
		تطبيقات عملية (جملة مكونة من خط أو خطين)	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (الحركات الأساسية والجمباز – ألعاب صغيرة مرتبطة بالألعاب الجماعية)

المسار: \_\_\_\_\_

الصف: **الأول الابتدائي**

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

الملاحظات	الوحدة	عنوان الدرس ورقمه	الأسبوع
ألعاب صغيرة مرتبطة بالألعاب الجماعية	الوحدة الثانية	الفراغ المكاني والمطاردة	٨
		الإحساس بأنواع الكرات	
		الزحقة - الزحف	٩
		التوازن من وضع ( الثبات - الحركة )	
		الضرب بالأدوات	١٠
		تمرير أنواع الكرات المختلفة	
		رمي أنواع الكرات المختلفة	١١
		اللقف	
		ركل أنواع الكرات المختلفة	١٢
		المطاردة و الرمي	
		المطاردة و الركل	١٣
		ألعاب تنافسية ( مباريات مصغرة)	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (الحركات الأساسية والجمباز – ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة القدم)

المسار: \_\_\_\_\_

الصف: **الثاني الابتدائي**

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

الأسبوع	عنوان الدرس ورقمه	الوحدة	الملاحظات
١	اختبارات اللياقة البدنية		
٢	المشي- الجري- الدرجة الأمامية المتكورة الحجل -الوثب -الزحف –المشي على أربع- الدرجة الأمامية المتكورة	الوحدة الأولى	الحركات الأساسية والجمباز
٣	التوازن – الجثو - الانبطاح – الدرجة الجانبية (المتكورة -المستقيمة) الدرجة الخلفية المتكورة		
٤	الجري – مشي التوازن – الدوران - الدرجة الخلفية المتكورة الدرجة الأمامية فتحاً		
٥	مشي التوازن – الوثب بالقدمين -الدرجة الأمامية المتكورة فتحاً الدرجة الخلفية فتحاً		
٦	الجري – مشي التوازن – الدوران -الدرجة الخلفية المتكورة فتحاً جملة حركية (الميزان الأمامي والدرجة الأمامية والخلفية المتكورة)		
٧	جملة حركية مكونة من خط أو خطين جملة حركية مكونة من خط أو خطين		



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المسار: \_\_\_\_\_

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (الحركات الأساسية والجمباز – ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة القدم)

الصف: **الثاني الابتدائي**

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

الملاحظات	الوحدة	عنوان الدرس ورقمه	الأسبوع
ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة القدم	الوحدة الثانية	ألعاب تمهيدية في كرة القدم	٨
		الإحساس بالكرة	
		الجري بالكرة	٩
		التمرير بوجه القدم	
		التمرير باطن القدم	١٠
		السيطرة على الكرة بأسفل القدم	
		ربط مهارتي الجري بالكرة والتمرير (بباطن ووجه القدم)	١١
		التصويب	
		ألعاب تنافسية (الجري بالكرة و التمرير)	١٢
		ألعاب تنافسية (الجري بالكرة و التصويب)	
		تطبيقات مباراة مصغرة	١٣
		تطبيقات مباراة مصغرة	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (الجمباز – ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة السلة)

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

المسار: \_\_\_\_\_

الصف: **الثالث الابتدائي**

الملاحظات	الوحدة	عنوان الدرس ورقمه	الأسبوع
		اختبارات اللياقة البدنية	١
		مراجعة الدرجة الأمامية المتكورة – الدرجة الأمامية فتحاً	٢
		مراجعة الدرجة خلفية متكورة – الدرجة الخلفية فتحاً	
		مراجعة درجة جانبية ودرجة أمامية وخلفية	٣
		الوقوف على الكتفين	
		الوقوف على الكتفين	٤
		الوقوف على الرأس	
		الوقوف على الرأس	٥
		الوقوف على الرأس	
		العجلة الجانبية	٦
		العجلة الجانبية	
		العجلة الجانبية	٧
		تطبيقات عملية (جملة فنية مكونة من خط أو خطين)	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المسار: \_\_\_\_\_  
الصف: الثالث الابتدائي

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (الجمباز – ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة السلة)

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الملاحظات	الوحدة	عنوان الدرس ورقمه	الأسبوع
ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة السلة	الوحدة الثانية	الإحساس بالكرة	٨
		مسك الكرة باليدين	
		التمرير واستلام الكرة	٩
		ألعاب صغيرة (التمرير)	
		التنطيط	١٠
		ألعاب صغيرة (التنطيط)	
		التصويب	١١
		ألعاب صغيرة (التصويب)	
		ربط مهارة التنطيط والتمرير والتصويب	١٢
		ربط مهارة التنطيط والتمرير والتصويب	
		تطبيق مهارات كرة السلة في شكل مسابقات	١٣
		تطبيق مهارات كرة السلة في شكل مسابقات	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (الجمباز – كرة القدم)

المسار: \_\_\_\_\_

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

الصف: **الرابع الابتدائي**

الأسبوع	عنوان الدرس ورقمه	الوحدة	الملاحظات
١	اختبارات اللياقة البدنية		
٢	مراجعة الوقوف على الكتفين	الوحدة الأولى	الجمباز
	مراجعة الوقوف على الرأس		
٣	مراجعة العجلة الجانبية		
	الوقوف على اليدين والدحرجة الامامية		
٤	الوقوف على اليدين والدحرجة الامامية		
	الوقوف على اليدين والدحرجة الامامية		
٥	الوقوف على اليدين والدحرجة الامامية		
	العجلة الجانبية مع ربع لفة		
٦	العجلة الجانبية مع ربع لفة		
	العجلة الجانبية مع ربع لفة		
٧	العجلة الجانبية مع ربع لفة متبوعة بدحرجة خلفية متكورة		
	العجلة الجانبية مع ربع لفة متبوعة بدحرجة خلفية متكورة		



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (الجمباز – كرة القدم)

المسار: \_\_\_\_\_

الصف: **الرابع الابتدائي**

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

الملاحظات	الوحدة	عنوان الدرس ورقمه	الأسبوع
كرة القدم	الوحدة الثانية	مراجعة ما سبق تعلمه	٨
		الجري بالكرة	
		التمرير	٩
		السيطرة على الكرة	
		ربط مهارات (الجري و التمرير والسيطرة بالكرة)	١٠
		التصويب	
		ربط مهارات (التمرير والسيطرة والتصويب بالكرة)	١١
		حجز الكرة وحمايتها	
		الخداع	١٢
		ربط مهارتي (الخداع و التصويب)	
		ألعاب تنافسية (مباريات مصغرة)	١٣
		ألعاب تنافسية (مباريات مصغرة)	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (ألعاب المضرب ( تنس الطاولة)- كرة السلة)

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

المسار: \_\_\_\_\_

الصف: **الخامس الابتدائي**

الأسبوع	عنوان الدرس ورقمه	الوحدة	الملاحظات
١	اختبارات اللياقة البدنية		
٢	مسكة المصافحة	الوحدة الأولى	ألعاب المضرب (تنس الطاولة)
	التحكم بالمضرب والسيطرة على الكرة ١		
٣	التحكم بالمضرب والسيطرة على الكرة ٢		
	وقفة الاستعداد (الهجومية والدفاعية)		
٤	حركات القدمين		
	ارسال الدوران العلوي بالوجه الامامي للمضرب		
٥	ارسال الدوران العلوي بالوجه الخلفي للمضرب		
	الضربة الامامية(١)		
٦	الضربة الامامية(٢)		
	الضربة الخلفية(١)		
٧	الضربة الخلفية(٢)		
	تطبيقات وشرح مبسط للقانون		



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المسار: \_\_\_\_\_

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (ألعاب المضرب ( تنس الطاولة)- كرة السلة)

الصف: **الخامس الابتدائي**

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

الملاحظات	الوحدة	عنوان الدرس ورقمه	الأسبوع
كرة السلة	الوحدة الثانية	الإحساس بالكرة	٨
		تنطيط الكرة من الثبات ومن الحركة يد يمين ويد يسار	
		التمريرة الصدرية	٩
		التمريرة المرتدة	
		التمريرة من فوق الرأس	١٠
		ربط التنطيط والتمرير	
		التصويب من الثبات	١١
		ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	
		ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	١٢
		تحركات القدمين الدفاعية (سلي) ضد تنطيط الكرة	
		ألعاب تنافسية (مباريات مصغرة)	١٣
		ألعاب تنافسية (مباريات مصغرة)	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (ألعاب المضرب ( الريشة الطائرة) - كرة السلة)

المسار: \_\_\_\_\_

الصف: **الخامس الابتدائي**

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

الأسبوع	عنوان الدرس ورقمه	الوحدة	الملاحظات
١	اختبارات اللياقة البدنية		
٢	المسكات الأساسية (القبضة الأمامية - الخلفية) وقفة الاستعداد - التحرك بالمضرب	الوحدة الأولى	ألعاب المضرب (الريشة الطائرة)
٣	الارسال الامامي القصير والطويل الارسال الخلفي القصير والطويل		
٤	ضربة الشبكة والظعن ١ ضربة الشبكة والظعن ٢		
٥	مراجعة ما سبق تعلمه ضربات التخليص الامامية		
٦	مهارة الدفع بالوجه الامامي والخلفي للمضرب مهارة الدفع بالوجه الامامي والخلفي للمضرب		
٧	ألعاب تنافسية (مباريات مصغرة فردية) ألعاب تنافسية (مباريات مصغرة فردية )		



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (ألعاب المضرب ( تنس الطاولة)- كرة السلة)

المسار: \_\_\_\_\_

الصف: **الخامس الابتدائي**

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

الملاحظات	الوحدة	عنوان الدرس ورقمه	الأسبوع
كرة السلة	الوحدة الثانية	الإحساس بالكرة	٨
		تنطيط الكرة من الثبات ومن الحركة يد يمين ويد يسار	
		التمريرة الصدرية	٩
		التمريرة المرتدة	
		التمريرة من فوق الرأس	١٠
		ربط التنطيط والتمرير	
		التصويب من الثبات	١١
		ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	
		ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	١٢
		تحركات القدمين الدفاعية (سلي) ضد تنطيط الكرة	
		ألعاب تنافسية (مباريات مصغرة)	١٣
		ألعاب تنافسية (مباريات مصغرة)	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (كرة القدم – كرة اليد)

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

المسار: \_\_\_\_\_

الصف: **السادس الابتدائي**

الملاحظات	الوحدة	عنوان الدرس ورقمه	الأسبوع
		اختبارات اللياقة البدنية	١
		مراجعته ما سبق تعلمه	٢
		الجرى بالكرة	
		تمرير الكرة الثابتة والمتحركة	٣
		السيطرة على الكرة بباطن القدم وخارج القدم	
		التمرير والسيطرة	٤
		السيطرة (امتصاص الكرة بالفخذ)	
		ضرب الكرة بالرأس	٥
		التصويب من الجري	
		ربط المهارات (التمرير والسيطرة والتصويب)	٦
		حجز الكرة وحمايتها	
		المراوغة في كرة القدم	٧
		ألعاب تنافسية (مباريات مصغرة)	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (كرة القدم – كرة اليد)

المسار: \_\_\_\_\_

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

الصف: **السادس الابتدائي**

الملاحظات	الوحدة	عنوان الدرس ورقمه	الأسبوع
كرة اليد	الوحدة الثانية	الرمي واللقف	٨
		استلام الكرة باليدين	
		التمرير من مستوى الرأس	٩
		التمرير من مستوى الرأس	
		التنطيط من الثبات والحركة.	١٠
		التنطيط من الثبات والحركة.	
		التصويب من الثبات (فوق مستوى الرأس).	١١
		التصويب من الثبات (فوق مستوى الرأس).	
		التصويب من الوثب	١٢
		التصويب من الوثب	
		حركات حارس المرمى	١٣
		ألعاب تنافسية (مباريات مصغرة)	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (الجمباز - كرة القدم)

المسار: \_\_\_\_\_

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: **الأول الإعدادي**

الملاحظات	الوحدة	عنوان الدرس ورقمه	الأسبوع
		اختبارات اللياقة البدنية	١
		الدرجة الأمامية المستقيمة	٢
		الدرجة الأمامية المستقيمة	٢
		الدرجة الخلفية المتكورة	٣
		الدرجة الخلفية مستقيمة	٣
		الدرجة الخلفية مستقيمة	٤
		الوقوف على اليدين	٤
		الشقبة الأمامية على اليدين	٥
		الشقبة الأمامية على اليدين	٥
		الشقبة الأمامية على اليدين	٦
		جملة حركية	٦
		جملة حركية	٧
		جملة حركية	٧



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المسار: \_\_\_\_\_

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (الجمباز – كرة القدم)

الصف: **الأول الإعدادي**

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

الملاحظات	الوحدة	عنوان الدرس ورقمه	الأسبوع
كرة القدم	الوحدة الثانية	مراجعة ما سبق تعلمه	٨
		الجري بالكرة	
		السيطرة على الكرة مع التمير	٩
		الجري و التمير والتصويب	
		المراوغة ( الخداع ) البسيط والمركب	١٠
		المراوغة (الخداع ) و التصويب	
		ضرب الكرة بالرأس	١١
		السيطرة-امتصاص الكرة (بالفخذ وبالصدر)	
		رمية التماس	١٢
		حارس المرمى (مسك الكرة)	
		ألعاب تنافسية (ألعاب مصغرة)	١٣
		ألعاب تنافسية (ألعاب مصغرة)	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المسار: \_\_\_\_\_

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (ألعاب المضرب (الريشة الطائرة) – كرة السلة)

الصف: **الثاني الإعدادي**

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

الأسبوع	عنوان الدرس ورقمه	الوحدة	الملاحظات
١	اختبارات اللياقة البدنية		
٢	ألعاب ديناميكية لحركة اليد - القانون الاساسي للعب	الوحدة الأولى	ألعاب المضرب (الريشة الطائرة)
	المسكات الاساسية		
٣	التحركات في مراكز اللعب		
	الارسال الامامي القصير والطويل		
٤	الارسال الخلفي القصير والطويل		
	السحب من منتصف الملعب (الضربة المستقيمة )		
٥	مهارات الرفع بالوجه الامامي والخلفي للمضرب		
	ضربة الشبكة		
٦	ضربة الاسقاط		
	ضربات التخليص الامامية		
٧	المنافسات الفردية و الزوجية		
	المنافسات الفردية و الزوجية		



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (ألعاب المضرب (الريشة الطائرة) – كرة السلة)

المسار: \_\_\_\_\_

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: الثاني الإعدادي

الملاحظات	الوحدة	عنوان الدرس ورقمه	الأسبوع
كرة السلة	الوحدة الثانية	الإحساس بالكرة	٨
		التنطيط	
		مراجعة أنواع التمير من الحركة (الصدرية - الكتفية - فوق الرأس -المرتدة باليدين)	٩
		مراجعة أنواع التمير من الحركة (الصدرية - الكتفية - فوق الرأس - المرتدة باليدين)	
		التمريرة المرتدة بيد واحدة	١٠
		التصويب من الوثب والثبات	
		التصوية السلمية	١١
		ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	
		ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	١٢
		المتابعة الدفاعية والهجومية	
		ألعاب تنافسية (ألعاب مصغرة)	١٣
		ألعاب تنافسية (ألعاب مصغرة)	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المسار: \_\_\_\_\_

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (ألعاب المضرب (تنس الطاولة) – كرة السلة)

الصف: **الثاني الإعدادي**

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

الأسبوع	عنوان الدرس ورقمه	الوحدة	الملاحظات
١	اختبارات اللياقة البدنية		
٢	مسك المضرب (مسكة المصافحة ومسكة القلم)	الوحدة الأولى	ألعاب المضرب (تنس الطاولة)
	التحكم والسيطرة		
٣	وقفة الاستعداد وحركات القدمين		
	ارسال الدوران العلوي بالوجه الأمامي والخلفي		
٤	الضربة الأمامية		
	الضربة الخلفية		
٥	ربط الارسال بنوعيه مع الضربة الأمامية والخلفية		
	الدفع الخلفي		
	الدفع الأمامي		
٦	الضرب الساحق		
	المنافسات الفردية والزوجية		
٧	المنافسات الفردية والزوجية		



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المسار: \_\_\_\_\_

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (ألعاب المضرب (تنس الطاولة) - كرة السلة)

الصف: **الثاني الإعدادي**

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

الملاحظات	الوحدة	عنوان الدرس ورقمه	الأسبوع
كرة السلة	الوحدة الثانية	الإحساس بالكرة	٨
		التنطيط	
		مراجعة أنواع التمير من الحركة (الصدرية - الكتفية - فوق الرأس -المرتدة باليدين)	٩
		مراجعة أنواع التمير من الحركة (الصدرية - الكتفية - فوق الرأس - المرتدة باليدين)	
		التمريرة المرتدة بيد واحدة	١٠
		التصويب من الوثب والثبات	
		التصويبة السلمية	١١
		ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	
		ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	١٢
		المتابعة الدفاعية والهجومية	
		ألعاب تنافسية (ألعاب مصغرة)	١٣
		ألعاب تنافسية (ألعاب مصغرة)	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (كرة القدم)

المسار: \_\_\_\_\_

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: الثالث الإعدادي

الأسبوع	عنوان الدرس ورقمه	الوحدة	الملاحظات
١	اختبارات اللياقة البدنية	الوحدة الأولى	كرة القدم
٢	مراجعة ما سبق تعلمه		
	مراجعة ما سبق تعلمه		
٣	الجري بالكرة بداخل القدم		
	الجري بالكرة بخارج القدم		
٤	التمرير القصير		
	التمرير الطويل		
٥	تطبيقات على أنواع التمرير		
	السيطرة (باطن وخارج القدم)		
٦	امتصاص الكرة (بفخذ و صدر)		
	تطبيقات على السيطرة والامتصاص		
٧	المراوغة (الخداع) المركب		
	التصويب		



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (كرة القدم)

المسار: \_\_\_\_\_

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: الثالث الإعدادي

الملاحظات	الوحدة	عنوان الدرس ورقمه	الأسبوع
كرة القدم	الوحدة الأولى	ربط جميع المهارات	٨
		ربط جميع المهارات	
		الركلات الثابتة (ركلة ركنية - ركلة جزاء)	٩
		رمية التماس	
		حراسة المرمى (مسك الكرة المنخفضة)	١٠
		حراسة المرمى (مسك الكرة العالية)	
		العاب تنافسية (حيازة الكرة - فقدان الكرة - التحول)	١١
		العاب تنافسية (حيازة الكرة - فقدان الكرة - التحول)	
		ربط جميع المهارات	١٢
		ربط جميع المهارات	
		ألعاب تنافسية (ألعاب مصغرة)	١٣
		ألعاب تنافسية (ألعاب مصغرة)	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (كرة اليد)

المسار: \_\_\_\_\_

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: الثالث الإعدادي

الأسبوع	عنوان الدرس ورقمه	الوحدة	الملاحظات	
١	اختبارات اللياقة البدنية			
٢	مسك الكرة باليدين والإحساس بالكرة	الوحدة الأولى	كرة اليد	
	مسك الكرة باليدين والإحساس بالكرة			
٣	استلام الكرة باليدين			
	الاستلام بيد واحدة			
٤	التمرير من مستوى الرأس			
	التمرير المرتدة			
٥	التمرير من الرسغ			
	تنطيط الكرة من الثبات والحركة			
٦	تنطيط الكرة من الثبات والحركة			
	التصويب من الارتكاز (فوق مستوى الرأس)			
٧	التصويب من الارتكاز (مستوى الحوض)			
	التصويب من الوثب للأمام			



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

المسار: \_\_\_\_\_

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (كرة اليد )

الصف: **الثالث الإعدادي**

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

الملاحظات	الوحدة	عنوان الدرس ورقمه	الأسبوع
كرة اليد	الوحدة الأولى	التصويب من الوثب للأعلى	٨
		التصويب من السقوط	
		الخداع البسيط والمركب	٩
		الخداع البسيط والمركب	
		حركات حارس المرمى	١٠
		الحركات الدفاعية	
		ربط جميع المهارات كرة اليد	١١
		ربط جميع المهارات كرة اليد	
		الخطط الدفاعية والهجومية	١٢
		الخطط الدفاعية والهجومية	
		تطبيق جماعي	١٣
		تطبيق جماعي	