



الدروس المقررة في مادة التربية الرياضية (بدن) للتعليم **الثانوي**

(توحيد المسارات - الفني والمهني)

للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م



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

المسار: الثاني - الفني والمهني

المادة - اسم المقرر ورمزه: التربية الرياضية (بدن ١٠١ - ٨٠١)

الصف: الأول الثانوي

اسم الكتاب: الإعداد البدني

الأسبوع	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الملاحظات
.١	اختبارات اللياقة البدنية		
.٢	الإعداد البدني العام		تهيئة عامة
.٣	الكرة الطائرة		تمرنات فردية - تمرنات زوجية
.٤	حبل الوثب		تمرنات فردية - تمرنات زوجية
.٥	المقعد السويدي		تمرنات فردية - تمرنات زوجية
.٦	الوزن اليدوي		تمرنات فردية - تمرنات زوجية
.٧	الكرة المطاطية		تمرنات فردية - تمرنات زوجية
.٨	العصا الخشبية		تمرنات فردية - تمرنات زوجية
.٩	حبال المقاومة المطاطي		تمرنات فردية - تمرنات زوجية
.١٠	السلم الأرضي		تمرنات فردية - تمرنات زوجية
.١١	التدريب الدائري		مراجعة جميع المهارات
.١٢	شرح المادة النظرية		



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

المسار: **الثانوي - الفني والمهني**

المادة - اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية (بدن ٣٠١ - ٨٠٣)**

الصف: **الثاني ثانوي**

اسم الكتاب: **ألعاب القوى**

الأسبوع	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الملاحظات
.١	اختبارات اللياقة البدنية		
.٢	الإعداد البدني الخاص		التدريب الدائري
.٣	الوثب العالي		مراحل فنية (تكنيك) - تطبيقات عملية (انجاز)
.٤	الوثب الطويل		مراحل فنية (تكنيك) - تطبيقات عملية (انجاز)
.٥	المسافات القصيرة		البداية المنخفضة - العدو ١٠٠ متر
.٦	المسافات القصيرة		عدو ٢٠٠ متر - عدو ٤٠٠ متر
.٧	المسافات المتوسطة		البداية العالي - الجري ٨٠٠ متر
.٨	عدو التتابع		تكنيك التسليم والاستلام - انجاز
.٩	عدو الحواجز		تكنيك ١٠٠ متر بنات - ١١٠ متر بنين - انجاز
.١٠	دفع الجلة		مراحل فنية (تكنيك) - تطبيقات عملية (انجاز)
.١١	رمي القرص		مراحل فنية (تكنيك) - تطبيقات عملية (انجاز)
.١٢	شرح المادة النظرية		



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

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية (بدن ٢١٢)**

المسار: **الثانوي**

اسم الكتاب: **كرة الطائرة**

الصف:

الأسبوع	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة ( من - إلى )	الملاحظات
.١	اختبارات اللياقة البدنية		
.٢	الإعداد البدني الخاص		التدريب الدائري
.٣	وقفات الاستعداد - الحركة في الملعب		وقفة الاستعداد (المرتفعة - المتوسطة - العميقة) - التحرك بالمكان و التحرك للأمام والخلف و التحرك الجانبي .
.٤	التمرير من أعلى		التمرير من أعلى ( للأمام - للخلف - للجانبين )
.٥	التمرير من أسفل		التمرير من أسفل باليدين - التمرير من أسفل بيد واحدة
.٦	الإرسال من أسفل		الإرسال من أسفل ( مواجه - جانبي )
.٧	الإرسال من أعلى		الإرسال من أعلى ( مواجه - جانبي )
.٨	الضرب الساحق		الضرب الساحق ( المواجه - الجانبي )
.٩	حائط الصد		حائط الصد ( الفردي - الجماعي )
.١٠	التشكيلات		تشكيلات ( الاستقبال - الدفاع )
.١١	ربط جميع المهارات		مراجعة ما سبق
.١٢	شرح المادة النظرية		



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

المسار: **الثانوي**

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية (بدن ٣١٣)**

الصف:

اسم الكتاب: **تنس الطاولة**

الأسبوع	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة ( من - إلى )	الملاحظات
.١	اختبارات اللياقة البدنية		
.٢	الإعداد البدني الخاص		التدريب الدائري
.٣	التحكم والسيطرة على المضرب ومسك الكرة		مسكة المصافحة ومسكة القلم
.٤	وقفة الاستعداد - حركة القدمين		التحرك بخطوة واحدة - التحرك بخطوات جانبية
.٥	الضربة الأمامية		تطبيقات عملية
.٦	الضربة الخلفية		تطبيقات عملية
.٧	ارسال الدوران العلوي بالوجه الامامي		تطبيقات عملية
.٨	ارسال الدوران العلوي بالوجه الخلفي		تطبيقات عملية
.٩	الدفع		الدفع الأمامي - الدفع الخلفية
.١٠	الضربة الأمامية الساحقة		تطبيقات عملية
.١١	ربط جميع المهارات		مراجعة ما سبق
.١٢	شرح المادة النظرية		



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

المسار: **الثانوي**

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (بدن ٢١٤)

الصف:

اسم الكتاب: **التنس الأرضي**

الأسبوع	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة ( من - إلى )	الملاحظات
.١	اختبارات اللياقة البدنية		
.٢	الإعداد البدني الخاص		التدريب الدائري
.٣	وقفة الاستعداد - حركات القدمين		تطبيقات عملية
.٤	القبضات		القبضة ( الشرقية - الغربية - قبضة الضربة الخلفية بيد واحدة )
.٥	الضربة الامامية		الضربة الامامية بيد واحدة
.٦	الضربة الخلفية		الضربة الخلفية باليدين
.٧	الضربة الطائرة الامامية والخلفية		الضربة الطائرة ( الامامية - الخلفية )
.٨	الضربة المرفوعة الامامية والخلفية		الضربة المرفوعة ( الامامية -الخلفية )
.٩	الإرسال		تطبيقات عملية
.١٠	الضربة الساحقة		تطبيقات عملية
.١١	ربط جميع المهارات		مراجعة ما سبق
.١٢	شرح المادة النظرية		



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

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (بدن ٣١٢)

المسار: **الثانوي**

اسم الكتاب: **التمرينات الفنية**

الصف:

الأسبوع	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة ( من - إلى )	الملاحظات
.١	اختبارات اللياقة البدنية		
.٢	الإعداد البدني الخاص		التدريب الدائري
.٣	الأوضاع في التمرينات الفنية الحديثة		الأوضاع (الاصلية - المشتقة - الخاصة)
.٤	التمرينات الحرة بدون أدوات		التمرينات التحضيرية (الرأس -العنق -الذراعين -الجزع)
.٥	الجملة الحركية		الجملة الحركية للتمرينات الحرة
.٦	التمرينات الأساسية		(المشي -الجري -الوثب -الحجل -الانزلاق -الدوران)
.٧	الجملة الحركية		الجملة الحركية للتمرينات الأساسية.
.٨	التمرينات الفنية بالحبل		التمرينات الفنية بالحبل - جملة فنية بالحبل
.٩	التمرينات الفنية بالكرة		التمرينات الفنية بالكرة - جملة فنية بالكرة
.١٠	الباليه		تطبيقات عملية
.١١	الفلكلور الشعبي		تطبيقات عملية
.١٢	شرح المادة النظرية		



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

المادة -اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (بدن ٨٠٥)

المسار: **الفني والمهني**

اسم الكتاب: **كرة اليد**

الصف:

الأسبوع	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة ( من - إلى )	الملاحظات
.١	اختبارات اللياقة البدنية		
.٢	الإعداد البدني الخاص	التدريب الدائري	
.٣	التمرير والاستلام	التمرير والاستلام من مستوى الرأس	
.٤	أنواع التمرير	التمرير من الرسغ - التمريرة المرتدة	
.٥	التنطيط	التنطيط من الثبات - الحركة	
.٦	التصويب من الارتكاز	التصويب من الارتكاز ( من مستوى الرأس - من مستوى الحوض)	
.٧	التصويب من الوثب للأمام	التصويب من الوثب (لأمام)	
.٨	التصويب من الوثب للأعلى	التصويب من الوثب (لأعلى)	
.٩	الخداع	الخداع ( البسيط - المركب)	
.١٠	اللعب الدفاعي والهجومى	خطط اللعب الدفاعية والهجومية	
.١١	ربط جميع المهارات	مراجعة ما سبق	
.١٢	شرح المادة النظرية		



