

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



الملف خطة المحتوى التدريسي للعام الدراسي الجديد (الدروس المطلوبة)

[موقع المناهج](#) ← [ملفات مدرسية](#) ← [رياضة مدرسية](#) ← [الفصل الأول](#)

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب ملفات مدرسية



روابط مواد ملفات مدرسية على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب ملفات مدرسية والمادة رياضة مدرسية في الفصل الأول

نتقدم بثقة
Moving Forward
with Confidence



سلطنة عُمان
وزارة التربية والتعليم



المحتوى التدريسي للمناهج الدراسية
للعام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ م
لمادة (الرياضة المدرسية) للصفوف ١- ١٢
الفصل الدراسي الأول

سبتمبر ٢٠٢١ م

المحتوى التدريسي للمناهج الدراسية لمادة (الرياضة المدرسية)
الفصل الدراسي الأول

- * ملاحظة عامة: ينبغي في حال تنفيذ حصص الرياضة المدرسية مراعاة الإجراءات الاحترازية الآتية:
- استخدام التشكيلات الرياضية المناسبة للمحافظة على مسافة التباعد الجسدي بين الطلبة قدر الإمكان.
 - تقليل الأنشطة الجماعية – قدر الإمكان- بالتركيز على المهام والأنشطة الفردية، مع إمكانية استخدام بعض الأدوات مثل (الأقماع) كبديل لوقوف التلاميذ (الزملاء) عند تدريس الأنشطة الجماعية.

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الأول	الفصل الدراسي: الأول
عدد الحصص في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصة واحدة)	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصة واحدة)	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الأول: ذات الفترة الواحدة (32) حصة - ذات الفترتين (16) حصة		

ملاحظات	زمن التنفيذ بالحصص		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
	2	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء بعض التشكيلات الرياضية. - يميز بين أنواع التشكيلات الرياضية. - يشارك زملاءه أداء بعض التشكيلات الرياضية. - يوظف التشكيلات الرياضية في حياته اليومية. - يقدر أهمية التشكيلات الرياضية في الالتزام بالنظام. 	التشكيلات	الأولى: التمرينات
	2	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف أجزاء الجسم ومفاصله وأهميتها في أداء المهارات الحركية والأنشطة الرياضية. - يوظف أجزاء الجسم ومفاصله في أداء بعض التمرينات والمهارات الحركية. - يستمتع بمشاركة زملائه في توظيف أجزاء جسمه في أداء التمرينات والمهارات الرياضية. - يقدر أهمية المحافظة على سلامة أجزاء الجسم. 	أجزاء الجسم	
	4	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف الأوضاع الأساسية للتمرينات. - يميز بين الأوضاع الأساسية للتمرينات. - يؤدي بعض الأوضاع الأساسية للتمرينات. - يشارك زملاءه أداء التمرينات من الأوضاع الأساسية. - يقدر أهمية التمرينات في المحافظة على الصحة والقوام السليم. 	الأوضاع الأساسية في التمرينات	
	2	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف التمرينات التمثيلية والقصص الحركية. - يؤدي بعض التمرينات التمثيلية والقصص الحركية. 	التمثيل الحركي	

			<ul style="list-style-type: none"> - يوظف بعض القيم والمفاهيم والاتجاهات الإيجابية في حياته اليومية. - يشعر بالسعادة أثناء مشاركة زملائه أداء بعض القصص الحركية. 		
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف حركتي المشي والجري. - يؤدي حركتي المشي والجري. - يوظف المشي والجري في أداء بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة للمشي والجري. 	المشي والجري	الثانية: الحركات الأساسية (الانتقالية وغير الانتقالية)
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف حركتي الوثب والحجل. - يميز بين حركتي الوثب والحجل. - يؤدي حركتي الوثب والحجل. - يوظف الوثب والحجل في المسابقات والألعاب الرياضية. - يعبر عن سعادته عند أداء أنشطة للوثب والحجل. 	الوثب والحجل	
	1	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف حركات الثني والمد والمرجحة. - يؤدي أنشطة لبعض حركات الثني والمد والمرجحة. - يشارك زملاءه أداء بعض حركات الثني والمد والمرجحة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة مختلفة للثني والمد والمرجحة. 	المرجحة والمد والثني	
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف درجة الكرة والتقاطها. - يؤدي درجة الكرة بكلتا اليدين وبيد واحدة. - يؤدي حركة التقاط الكرة المتدرجة. - يوظف درجة الكرة والتقاطها في أداء بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية. - يشعر بالسعادة والرضا عند مشاركة زملائه أداء درجة الكرة والتقاطها. 	درجة الكرة والتقاطها	الثالثة: حركات المعالجة والتناول
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف حركة رمي الكرة واستلامها وبعض أنواعها. - يؤدي حركة رمي الكرة واستلامها. - يوظف رمي الكرة واستلامها في أداء بعض مهارات الألعاب الرياضية. 	رمي الكرة واستلامها	

			- يشعر بالسعادة عند مشاركة زملائه أداء رمي الكرة واستلامها.	
	2	4	- يتعرف حركة ركل الكرة وإيقافها. - يؤدي حركة ركل الكرة وإيقافها. - يوظف ركل الكرة وإيقافها في أداء بعض مهارات كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لركل الكرة وإيقافها. - يشعر بالسعادة عند أدائه حركة ركل الكرة وإيقافها.	ركل الكرة وإيقافها

almanahj.com/ol

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الثاني	الفصل الدراسي: الأول
عدد الحصص في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصاة واحدة)	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصاة واحدة)	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الأول: ذات الفترة الواحدة (32) حصاة - ذات الفترتين (16) حصاة		

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
	4	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف الأوضاع المشتقة في التمرينات. - يميز بين الأوضاع المشتقة في التمرينات. - يؤدي بعض الأوضاع المشتقة في التمرينات. - يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات من الأوضاع المشتقة. - يقدر أهمية التمرينات في المحافظة على الصحة والقوام السليم. 	الأوضاع المشتقة في التمرينات	الأولى: التمرينات
	4	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض التمرينات الحرة. - يميز بين أنواع التمرينات الحرة. - يؤدي بعض التمرينات الحرة. - يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات الحرة. - يقدر أهمية التمرينات الحرة في المحافظة على اللياقة البدنية. 	التمرينات الحرة	
	2	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف التمرينات التمثيلية والقصص الحركية. - يؤدي بعض التمرينات التمثيلية والقصص الحركية. - يوظف بعض القيم والمفاهيم والاتجاهات الإيجابية في حياته اليومية. - يشعر بالسعادة أثناء مشاركة زملائه أداء بعض القصص الحركية. 	التمثيل الحركي	
	4	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف حركتي الخطو الجانبي وركضة الحصان وأهميتهما. - يؤدي حركتي الخطو الجانبي وركضة الحصان. - يوظف حركتي الخطو الجانبي وركضة الحصان في أداء بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركتي الخطو الجانبي وركضة الحصان. 	الخطو الجانبي وركضة الحصان	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترة			
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف حركة تبادل الخطو والحجل وأهميتها. - يؤدي حركة تبادل الخطو والحجل. - يوظف حركة تبادل الخطو والحجل في أداء بعض المسابقات والألعاب الرياضية. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركة تبادل الخطو والحجل . 	تبادل الخطو والحجل	
	1	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف حركتي اللف والدوران وأهميتهما. - يميز بين حركتي اللف والدوران. - يؤدي حركتي اللف والدوران. - يوظف حركتي اللف والدوران في أداء بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركتي اللف والدوران. 	اللف والدوران	
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف حركة تنطيط الكرة. - يؤدي حركة تنطيط الكرة. - يوظف حركة تنطيط الكرة في بعض مهارات الألعاب الرياضية. - يشعر بالسعادة والرضا عند مشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركة تنطيط الكرة. 	تنطيط الكرة	
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف حركتي المراوغة والمحاورة وأهميتهما. - يؤدي حركتي المراوغة والمحاورة. - يوظف حركتي المراوغة والمحاورة في أداء بعض مهارات الألعاب الرياضية. - يشعر بالسعادة عند مشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة للمراوغة والمحاورة. 	المراوغة والمحاورة	الثالثة: حركات المعالجة والتناول
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف حركة ضرب الكرة وأهميتها. - يؤدي حركة ضرب الكرة. - يوظف حركة ضرب الكرة في أداء بعض مهارات الألعاب الرياضية. - يشعر بالسعادة عند مشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركة ضرب الكرة. 	ضرب الكرة	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الثالث	الفصل الدراسي: الأول
عدد الحصص في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصاة واحدة)	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصاة واحدة)	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الأول: ذات الفترة الواحدة (32) حصاة - ذات الفترتين (16) حصاة		

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
	4	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف الأوضاع المشتقة في التمرينات. - يميز بين الأوضاع المشتقة في التمرينات. - يؤدي بعض الأوضاع المشتقة في التمرينات. - يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات من الأوضاع المشتقة. - يقدر أهمية التمرينات في المحافظة على الصحة والقوام السليم. 	الأوضاع المشتقة في التمرينات	
	4	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض التمرينات بالأدوات (الكرات الطبية). - يميز بين أنواع التمرينات بالأدوات (الكرات الطبية). - يؤدي بعض التمرينات بالأدوات (الكرات الطبية). - يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات بالأدوات (الكرات الطبية). - يقدر أهمية التمرينات بالكرات الطبية في المحافظة على اللياقة البدنية. 	التمرينات بالأدوات (الكرات)	الأولى: التمرينات
	2	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف تمرينات الموانع. - يؤدي بعض تمرينات الموانع. - يوظف بعض الحركات والمهارات في أداء بعض تمرينات الموانع. - يشعر بالثقة في النفس عند أدائه بعض تمرينات الموانع. - يقدر أهمية تمرينات الموانع في تنمية الصفات البدنية. 	تمرينات (جمباز) الموانع	
	4	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف الاتزان وبعض أنواعه. - يميز بين حركات الاتزان الثابت والحركي. 	الاتزان	الثانية: الإدراك

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
			- يؤدي بعض حركات الاتزان الثابت والحركي. - يوظف بعض حركات الاتزان في بعض المسابقات والألعاب الرياضية. - يشعر بالسعادة عند مشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركات الاتزان.		والطلاقة الحركية
	1	2	- يتعرف بعض حركات البراعة الحركية وأهميتها. - يؤدي بعض حركات البراعة الحركية - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لحركات البراعة الحركية. - يشعر بالثقة في النفس عند أدائه لحركات البراعة الحركية.		البراعة الحركية
	2	4	- يتعرف بعض حركات الطلاقة الحركية بالأدوات. - يؤدي بعض حركات الطلاقة الحركية بالأدوات. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للطلاقة الحركية بالأدوات. - يشعر بالسعادة عند أداء أنشطة متنوعة للطلاقة الحركية بالأدوات.		الطلاقة الحركية بالأدوات
	2	4	- يتعرف بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يتعرف بعض القواعد القانونية لسباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يؤدي بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يوظف بعض الحركات الأساسية في أنشطة سباقات الجري. - يشعر بالسعادة والرضا بمشاركته زملائه في سباقات الجري.		سباقات الجري
	2	4	- يتعرف بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار. - يطبق بعض القواعد القانونية لمسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار. - يؤدي بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار. - يوظف بعض الحركات الأساسية في مسابقات ألعاب القوى للصغار. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.		الثالثة: ألعاب القوى للصغار

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار. - يطبق بعض القواعد القانونية لمسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار. - يؤدي بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار. - يوظف بعض الحركات الأساسية في مسابقات الرمي. - يشعر بالسعادة والرضا بمشاركة زملائه في مسابقات الرمي. 	مسابقات الرمي	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الرابع	الفصل الدراسي: الأول
عدد الحصص في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصاة واحدة)	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصاة واحدة)	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الأول: ذات الفترة الواحدة (32) حصاة - ذات الفترتين (16) حصاة		

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
	4	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض التمرينات بالأدوات (العصا). - يميز بين أنواع التمرينات بالأدوات (العصا). - يؤدي بعض التمرينات بالأدوات (العصا). - يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات بالأدوات (العصا). - يقدر أهمية التمرينات بالعصا في المحافظة على اللياقة البدنية. 	التمرينات بالأدوات (العصا)	الأولى: التمرينات
	4	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض التمرينات على الأجهزة (المقعد السويدي). - يميز بين أنواع التمرينات على الأجهزة (المقعد السويدي). - يؤدي بعض التمرينات على الأجهزة (المقعد السويدي). - يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات على الأجهزة (المقعد السويدي). - يقدر أهمية التمرينات على الأجهزة في المحافظة على اللياقة البدنية. 	التمرينات بالأجهزة (المقعد السويدي)	
	2	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف تمرينات الموانع. - يؤدي بعض تمرينات الموانع. - يوظف بعض التمرينات بالأدوات والأجهزة في أداء بعض تمرينات الموانع. - يشعر بالثقة في النفس عند أدائه بعض تمرينات الموانع. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء تمرينات الموانع. - يقدر أهمية تمرينات الموانع في تنمية الصفات البدنية. 	تمرينات (جمباز) الموانع	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف الاتزان وبعض أنواعه. - يميز بين حركات الاتزان الثابت والحركي. - يؤدي بعض حركات الاتزان الثابت والحركي. - يوظف بعض حركات الاتزان في بعض المسابقات والألعاب الرياضية. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركات الاتزان. 	الاتزان	
	1	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض حركات البراعة الحركية وأهميتها. - يؤدي بعض حركات البراعة الحركية. - يميز بين حركات البراعة الحركية. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لحركات البراعة الحركية. - يشعر بالثقة في النفس أثناء أدائه لحركات البراعة الحركية. 	البراعة الحركية	الثانية: الإدراك والطلاقة الحركية
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض حركات الطلاقة الحركية بالأدوات. - يؤدي بعض حركات الطلاقة الحركية بالأدوات. - يميز بين بعض حركات الطلاقة الحركية بالأدوات. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركات الطلاقة الحركية بالأدوات. 	الطلاقة الحركية بالأدوات	
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يتعرف بعض القواعد القانونية لسباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يؤدي بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يقدر أهمية ممارسة سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يشعر بالسعادة والرضا بمشاركته زملائه في سباقات الجري. 	سباقات الجري	الثالثة: ألعاب القوى للصغار
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار. 	مسابقات الوثب	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
			<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض النواحي الفنية لمسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار. - يطبق بعض القواعد القانونية لمسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار. - يؤدي بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار. - يوظف بعض الحركات الأساسية في مسابقات ألعاب القوى للصغار. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار. 		
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار. - يتعرف بعض النواحي الفنية لمسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار. - يطبق بعض القواعد القانونية لمسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار. - يؤدي بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار. - يوظف بعض الحركات الأساسية في مسابقات الرمي. - يشعر بالسعادة والرضا بمشاركة زملائه في مسابقات الرمي. 	مسابقات الرمي	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الخامس	الفصل الدراسي: الأول
عدد الحصص في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصاة واحدة)	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصاة واحدة)	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الأول: ذات الفترة الواحدة (32) حصاة - ذات الفترتين (16) حصاة		

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
	4	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف اللياقة البدنية وبعض عناصرها. - يميز بين عناصر اللياقة البدنية وتمارينها. - يؤدي بعض التمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية. - يشارك زملاءه أداء تمرينات لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية. - يقدر أهمية التمرينات في تنمية عناصر اللياقة البدنية. 	تمرينات لتنمية اللياقة البدنية	الأولى: اللياقة البدنية
	2	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف تمرينات الموانع. - يؤدي بعض تمرينات الموانع. - يوظف بعض التمرينات بالأدوات والأجهزة في أداء تمرينات الموانع. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء تمرينات الموانع. - يقدر أهمية تمرينات الموانع في تنمية عناصر اللياقة البدنية. 	تمرينات الموانع (جمباز الموانع)	
	4	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف على بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يتعرف على بعض القواعد القانونية لسباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يؤدي بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يطبق بعض القواعد القانونية لسباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. - يستمتع بمشاركة زملائه بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار. 	سباقات الجري	الثانية: ألعاب القوى للصغار

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار. - يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار. - يؤدي بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار. - يطبق بعض القواعد القانونية لمسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار. 	مسابقات الوثب	
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار. - يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار. - يؤدي بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار. - يطبق بعض القواعد القانونية لمسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار. 	مسابقات الرمي	
يمكن للمعلم اختيار موضوعين أو ثلاث موضوعات من الموضوعات المقررة في الوحدة، بما مجموعه (14) حصة لذات الفترة الواحدة،	4-2	8-4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف نشأة لعبة كرة القدم وبعض مهاراتها. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم. - يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة القدم. - يطبق بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم. - يوظف بعض المهارات الأساسية أثناء مباراة كرة القدم. - يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة القدم. 	لعبة كرة القدم	الثالثة: الألعاب الحركية (1)
	5-3	10-6	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف نشأة لعبة كرة السلة وبعض مهاراتها. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة للصغار. - يؤدي بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة للصغار. - يطبق بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة للصغار. - يوظف بعض المهارات الأساسية أثناء مباراة كرة السلة للصغار. 	لعبة كرة السلة للصغار	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
و (7) حصص لذات الفترتين. يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.			- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة السلة للصغار.		
	4-2	8-4	- يتعرّف نشأة لعبة الريشة الطائرة وبعض مهاراتها. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الريشة الطائرة. - يؤدي بعض المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة. - يوظف بعض المهارات الأساسية في مباراة الريشة الطائرة. - يطبق بعض القواعد القانونية للعبة الريشة الطائرة. - يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة الريشة الطائرة.	لعبة الريشة الطائرة	
	2-1	4-2	- يتعرف بعض الألعاب الشعبية. - يؤدي بعض الألعاب الشعبية. - يوظف بعض الحركات الأساسية في الألعاب الشعبية. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب الشعبية. - يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه الألعاب الشعبية.	الألعاب الشعبية	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: السادس	الفصل الدراسي: الأول
عدد الحصص في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصاة واحدة)	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: ذات الفترة الواحدة (حصتان) - ذات الفترتين (حصاة واحدة)	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الأول: ذات الفترة الواحدة (32) حصاة - ذات الفترتين (16) حصاة		

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
	3	6	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء سباقات التتابع. - يتعرف بعض القواعد القانونية لسباقات التتابع. - يؤدي سباقات التتابع. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لسباقات التتابع. - يستمتع بمشاركة في سباقات التتابع. 	سباقات التتابع (4×50م)	الأولى: رياضات القوى
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف المراحل الفنية للوثب العالي بالطريقة الظهرية. - يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة الوثب العالي. - يؤدي الوثب العالي بالطريقة الظهرية. - يشعر بالثقة عند مشاركته في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية. 	الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب (3- 5) خطوات	
يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.	3	6	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء ضرب الكرة بباطن القدم ووجه القدم الأمامي والخارجي في لعبة كرة القدم. - يؤدي ضرب الكرة بباطن القدم ووجه القدم الأمامي والخارجي في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لضرب الكرة بباطن القدم ووجه القدم الأمامي والخارجي في لعبة كرة القدم. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء ضرب الكرة بباطن القدم ووجه القدم الأمامي والخارجي في مباراة كرة القدم. 	مراجعة لمهارة ضرب الكرة(باطن القدم- وجه القدم الأمامي والخارجي)	الثانية: كرة القدم (ذكور)

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
	3	6	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء ضرب الكرة بالرأس من الوقوف في لعبة كرة القدم. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم. - يؤدي ضرب الكرة بالرأس من الوقوف في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لضرب الكرة بالرأس من الوقوف في لعبة كرة القدم. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء ضرب الكرة بالرأس من الوقوف في مباراة كرة القدم. 	ضرب الكرة بالرأس من الوقوف	
	3	6	<ul style="list-style-type: none"> - تتعرف طريقة أداء تمارين من الجري في منحنيات ودوائر في التمارين الفنية الإيقاعية. - تتعرف بعض القواعد القانونية للتمارين الفنية الإيقاعية. - تؤدي بعض تمارين من الجري في منحنيات ودوائر في التمارين الفنية الإيقاعية. - تشارك زميلاتها أداء أنشطة متنوعة لتمارين من الجري في منحنيات ودوائر في التمارين الفنية الإيقاعية. - تستمتع بمشاركة زميلاتها أداء تمارين من الجري في منحنيات ودوائر في التمارين الفنية الإيقاعية. 	جملة تمارين من الجري في منحنيات ودوائر	الثانية: التمارين الفنية (إناث)
	3	6	<ul style="list-style-type: none"> - تتعرف طريقة أداء التمارين بالأطواق في التمارين الفنية الإيقاعية. - تتعرف بعض القواعد القانونية للتمارين بالأطواق في التمارين الفنية الإيقاعية. - تؤدي بعض التمارين بالأطواق في التمارين الفنية الإيقاعية. - تشعر بالسعادة عند أداء التمارين بالأطواق في التمارين الفنية الإيقاعية. 	التمارين بالأطواق	
يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق	3	6	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف المراحل الفنية للإرسال الجانبي من أعلى (الخطافي) في لعبة الكرة الطائرة. 	الإرسال الجانبي (الخطافي) من أعلى	الثالثة: الكرة الطائرة

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.			<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي الإرسال الجانبي من أعلى (الخطافي) في لعبة الكرة الطائرة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للإرسال الجانبي من أعلى (الخطافي) في لعبة الكرة الطائرة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الإرسال الخطافي من أعلى (الخطافي) في مباراة الكرة الطائرة. 		
	2	4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف المراحل الفنية للدفاع باليدين من أسفل من الحركة في لعبة الكرة الطائرة. - يؤدي الدفاع باليدين من أسفل من الحركة في لعبة الكرة الطائرة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للدفاع باليدين من أسفل من الحركة في لعبة الكرة الطائرة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الدفاع باليدين من أسفل من الحركة في مباراة الكرة الطائرة. 	الدفاع باليدين من أسفل من الحركة	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: السابع	الفصل الدراسي: الأول
عدد الحصص في الأسبوع: حصة واحدة	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: حصة واحدة	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الأول: ذات الفترة الواحدة وذات الفترتين (16) حصة		

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
	4		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل. - يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة الوثب العالي. - يؤدي الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل. - يشعر بالسعادة أثناء مشاركته في مسابقة الوثب العالي. 	الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل	الأولى: رياضات القوى
	2		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء دفع كرة طبية زنة (1) كجم. - يؤدي دفع كرة طبية زنة (1) كجم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لدفع كرة طبية زنة (1) كجم. - يشعر بالسعادة أثناء مشاركته في مسابقة دفع كرة طبية زنة (1) كجم. 	دفع كرة طبية زنة (1) كجم	
يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء	2		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء استلام الكرة بوجه القدم الأمامي في لعبة كرة القدم. - يؤدي استلام الكرة بوجه القدم الأمامي في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لاستلام الكرة بوجه القدم الأمامي في لعبة كرة القدم. 	استلام الكرة بوجه القدم الأمامي	الثانية: كرة القدم (ذكور)

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.	2		- يستمتع بمشاركة زملائه أداء استلام الكرة بوجه القدم الأمامي في مباراة كرة القدم.	ضرب الكرة بالرأس والطالب في الهواء	
			- يتعرف طريقة أداء ضرب الكرة بالرأس والطالب في الهواء في لعبة كرة القدم. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم. - يؤدي ضرب الكرة بالرأس والطالب في الهواء في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لضرب الكرة بالرأس والطالب في الهواء في لعبة كرة القدم. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء ضرب الكرة بالرأس في مباراة كرة القدم.		
	2		- تتعرف طريقة أداء الوثبات (المفرودة، المقوسة، القرفصاء) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تؤدي الوثبات (المفرودة، المقوسة، القرفصاء) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشارك زميلاتها أداء أنشطة متنوعة للوثبات (المفرودة، المقوسة، القرفصاء) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تستمتع بمشاركة زميلاتها أداء الوثبات (المفرودة، المقوسة، القرفصاء) في التمرينات الفنية الإيقاعية.	الوثبات (المفرودة، المقوسة، القرفصاء)	الثانية: التمرينات الفنية (إناث)
	2		- تتعرف طريقة أداء التمرينات بالصولجان في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تتعرف بعض القواعد القانونية للتمرينات الفنية الإيقاعية. - تؤدي بعض التمرينات بالصولجان في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشارك زميلاتها أداء أنشطة للتمرينات بالصولجان في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشعر بالسعادة عند أداء التمرينات بالصولجان في التمرينات الفنية الإيقاعية.	التمرينات بالصولجان (الزجاجات الخشبية)	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.	2		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف المراحل الفنية للإرسال المواجه من أعلى في لعبة الكرة الطائرة. - يؤدي الإرسال المواجه من أعلى في لعبة الكرة الطائرة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للإرسال المواجه من أعلى في لعبة الكرة الطائرة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الإرسال المواجه من أعلى في مباراة الكرة الطائرة. 	الإرسال المواجه من أعلى (التنسي)	الثالثة: الكرة الطائرة
		4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف المراحل الفنية للإعداد الخلفي من فوق الرأس في لعبة الكرة الطائرة. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة. - يؤدي الإعداد الخلفي من فوق الرأس في لعبة الكرة الطائرة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للإعداد الخلفي من فوق الرأس في لعبة الكرة الطائرة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الإعداد الخلفي من فوق الرأس في مباراة الكرة الطائرة. 	الإعداد الخلفي من فوق الرأس	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الثامن الفصل الدراسي: الأول
عدد الحصص في الأسبوع: حصّة واحدة	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: حصّة واحدة
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الأول: ذات الفترة الواحدة وذات الفترتين (16) حصّة	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
	4		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف المراحل الفنية للوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء. - يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة الوثب الطويل. - يؤدي الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء. - يشعر بالسعادة أثناء مشاركته في مسابقة الوثب الطويل. 	الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء	الأولى: رياضات القوى
	4		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف المراحل الفنية لدفع الجلة. - يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة دفع الجلة. - يؤدي دفع الجلة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لدفع الجلة. - يستمتع بمشاركة زملائه في مسابقة دفع الجلة. 	دفع الجلة	
يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة	2		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء كتم الكرة بخارج القدم في لعبة كرة القدم. - يؤدي كتم الكرة بخارج القدم في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لكتم الكرة بخارج القدم في لعبة كرة القدم. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء كتم الكرة بخارج القدم في مباراة كرة القدم. 	كتم الكرة بخارج القدم	الثانية: كرة القدم (ذكور)
	2		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء المحاور من الأمام في لعبة كرة القدم. 	المحاور من الأمام	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
فردية قدر الإمكان.			<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم. - يؤدي المحاورة من الأمام في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للمحاورة من الأمام في لعبة كرة القدم. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء المحاورة من الأمام في مباراة كرة القدم. 		
		2	<ul style="list-style-type: none"> - تتعرف طريقة أداء الوثبات (ثني الجذع للجانب، المقصية، الحصان) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تؤدي الوثبات (ثني الجذع للجانب، المقصية، الحصان) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشارك زميلاتها أداء أنشطة متنوعة للوثبات (ثني الجذع للجانب، المقصية، الحصان) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تقدر أهمية استخدام الوثبات (ثني الجذع للجانب، المقصية، الحصان) في التمرينات الفنية الإيقاعية. 	الوثبات (مع ثني الجذع للجانب، المقصية، الحصان)	الثانية: التمرينات الفنية (إناث)
		2	<ul style="list-style-type: none"> - تتعرف طريقة أداء التمرينات بالكرات في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تتعرف بعض القواعد القانونية للتمرينات الفنية الإيقاعية. - تؤدي بعض التمرينات بالكرات في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشارك زميلاتها أداء أنشطة للتمرينات بالكرات في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشعر بالسعادة أثناء أداء التمرينات بالكرات في التمرينات الفنية الإيقاعية. 	التمرينات بالكرات	
يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء		2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف المراحل الفنية للإرسال الساق في لعبة الكرة الطائرة. - يؤدي الإرسال الساق في لعبة الكرة الطائرة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للإرسال الساق في لعبة الكرة الطائرة. 	الإرسال الساق	الثالثة: الكرة الطائرة

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.			- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الإرسال الساحق في مباراة الكرة الطائرة.		
		2	- يتعرف المراحل الفنية للإعداد الجانبي في لعبة الكرة الطائرة. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة. - يؤدي الإعداد الجانبي في لعبة الكرة الطائرة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للإعداد الجانبي في لعبة الكرة الطائرة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الإعداد الجانبي في مباراة لعبة الكرة الطائرة.	الإعداد الجانبي	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: التاسع	الفصل الدراسي: الأول
عدد الحصص في الأسبوع: حصة واحدة	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: حصة واحدة	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الأول: ذات الفترة الواحدة وذات الفترتين (16) حصة		

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
	4		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف المراحل الفنية للوثب الثلاثي. - يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة الوثب الثلاثي. - يؤدي الوثب الثلاثي في مسابقات الميدان. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للوثب الثلاثي. - يشعر بالسعادة أثناء مشاركته في مسابقة الوثب الثلاثي. 	الوثب الثلاثي	الأولى: رياضات القوى
	2		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف المراحل الفنية لرمي الرمح. - يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة رمي الرمح. - يؤدي رمي الرمح من الوقوف. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لرمي الرمح. - يشعر بالرضا أثناء مشاركته في مسابقة رمي الرمح. 	رمي الرمح من الوقوف (وضع الرمي)	
يقترن تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة	2		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء كتم الكرة بأسفل القدم في لعبة كرة القدم. - يؤدي كتم الكرة بأسفل القدم في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة كتم الكرة بأسفل القدم في لعبة كرة القدم. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء كتم الكرة بأسفل القدم في مباراة كرة القدم. 	كتم الكرة بأسفل القدم	الثانية: كرة القدم (ذكور)
التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.	2		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة امتصاص الكرة بالصدر في لعبة كرة القدم. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم. - يؤدي امتصاص الكرة بالصدر في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لامتصاص الكرة بالصدر في لعبة كرة القدم. 	امتصاص الكرة بالصدر	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
			- يستمتع بمشاركة زملائه أداء امتصاص الكرة بالصدر في مباراة كرة القدم.		
	2		- تتعرف طريقة أداء الوثبات (المفتوحة، النجمة، مع رفع الرجلين للأمام) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تؤدي الوثبات (المفتوحة، النجمة، مع رفع الرجلين للأمام) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشارك زميلاتها أداء أنشطة متنوعة للوثبات (المفتوحة، النجمة، مع رفع الرجلين للأمام) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشعر بالسعادة أثناء أداء الوثبات (المفتوحة، النجمة، مع رفع الرجلين للأمام) في التمرينات الفنية الإيقاعية.	الوثبات (المفتوحة، النجمة، مع رفع الرجلين للأمام)	الثانية: التمرينات الفنية (إناث)
	2		- تتعرف طريقة أداء التمرينات بالصولجانات في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تتعرف بعض القواعد القانونية للتمرينات الفنية الإيقاعية. - تؤدي بعض التمرينات بالصولجانات في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشارك زميلاتها أداء أنشطة للتمرينات بالصولجانات في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تستمتع أثناء أداء التمرينات بالصولجانات في التمرينات الفنية الإيقاعية.	جملة تمرينات بالصولجانات	
يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.	2		- يتعرف طريقة أداء الإعداد للخلف في لعبة الكرة الطائرة. - يؤدي الإعداد للخلف في لعبة الكرة الطائرة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للإعداد للخلف في لعبة الكرة الطائرة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الإعداد للخلف في مباراة الكرة الطائرة.	الإعداد للخلف (بدون سقوط)	الثالثة: الكرة الطائرة
	4		- يتعرف طريق أداء الدفاع باليدين من أسفل في لعبة الكرة الطائرة. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة.	الدفاع باليدين من أسفل (بدون سقوط)	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
			<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي الدفاع باليدين من أسفل في لعبة الكرة الطائرة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للدفاع باليدين من أسفل في لعبة الكرة الطائرة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الدفاع باليدين من أسفل في مباراة الكرة الطائرة. 		

almanahj.com/om

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: العاشر	الفصل الدراسي: الأول
عدد الحصص في الأسبوع: حصة واحدة	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: حصة واحدة	
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الأول: ذات الفترة الواحدة وذات الفترتين (16) حصة		

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
		2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف المراحل الفنية لقذف القرص من الثبات والحركة. - يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة قذف القرص. - يؤدي قذف القرص من الثبات والحركة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لقذف القرص من الثبات والحركة. - يشعر بالسعادة والرضا أثناء مشاركته لمسابقة لقذف القرص من الثبات والحركة. 	قذف القرص من الثبات والحركة	الأولى: رياضات القوى
		4	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف المراحل الفنية لرمي الرمح من الحركة. - يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة قذف القرص. - يؤدي رمي الرمح من الحركة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لرمي الرمح من الحركة. - يشعر بالرضا أثناء مشاركته لمسابقة رمي الرمح. 	رمي الرمح من الحركة	
يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية بصورة فردية قدر الإمكان.		2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء المحاورة من الجانب ومن الخلف في لعبة كرة القدم. - يؤدي المحاورة من الجانب ومن الخلف في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للمحاورة من الجانب ومن الخلف في لعبة كرة القدم. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء المحاورة من الجانب ومن الخلف في مباراة كرة القدم. 	المحاورة من الجانب ومن الخلف	الثانية: كرة القدم (ذكور)
		2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة المهاجمة في لعبة كرة القدم. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم. 	المهاجمة	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
			<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي المهاجمة في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للمهاجمة في لعبة كرة القدم. - يشعر بالسعادة أثناء أداء المهاجمة في مباراة كرة القدم. 		
	2		<ul style="list-style-type: none"> - تتعرف طريقة أداء الوثبات (الإقعاء، الطائرة، الحلق) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تؤدي الوثبات (الإقعاء، الطائرة، الحلق) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشارك زميلاتها أداء أنشطة متنوعة للوثبات (الإقعاء، الطائرة، الحلق) في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشعر بالسعادة عند أداء الوثبات (الإقعاء، الطائرة، الحلق) في التمرينات الفنية الإيقاعية. 	الوثبات (الإقعاء، الطائرة، الحلق)	الثانية: التمرينات الفنية (إناث)
	2		<ul style="list-style-type: none"> - تتعرف طريقة أداء التمرينات بالحبال في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تتعرف بعض القواعد القانونية للتمرينات الفنية الإيقاعية. - تؤدي بعض التمرينات بالحبال في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشارك زميلاتها أداء أنشطة للتمرينات بالحبال في التمرينات الفنية الإيقاعية. - تشعر بالسعادة والرضا عند أداء التمرينات بالحبال في التمرينات الفنية الإيقاعية. 	التمرينات بالحبال	
يقتصر تدريس الموضوعات على تطبيق المهارات الأساسية وأداء الأنشطة التطبيقية	4		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف المراحل الفنية للضرب الساحق المواجه في لعبة الكرة الطائرة. - يؤدي الضرب الساحق المواجه في لعبة الكرة الطائرة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للضرب الساحق المواجه في لعبة الكرة الطائرة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الضرب الساحق المواجه في مباراة الكرة الطائرة. 	الضرب الساحق المواجه	الثالثة: الكرة الطائرة

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
بصورة فردية قدر الإمكان.	2		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريق أداء الدفاع بيد واحدة من الوقوف في لعبة الكرة الطائرة. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة. - يؤدي الدفاع بيد واحدة من الوقوف في لعبة الكرة الطائرة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للدفاع بيد واحدة من الوقوف في لعبة الكرة الطائرة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الدفاع بيد واحدة من الوقوف في مباراة الكرة الطائرة. 	الدفاع بيد واحدة من الوقوف	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الحادي عشر الفصل الدراسي: الأول
عدد الحصص في الأسبوع: (4) حصص	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: (4) حصص
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الأول: ذات الفترة الواحدة وذات الفترتين (64) حصة	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
	6		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني. - يتعرف الإحماء أهدافه وأقسامه. - يتعرف التهدئة وأهميتها. - يؤدي نماذج متنوعة من الإحماء والتهدئة. - يقدر أهمية الإحماء والتهدئة. 	التهدئة (الإحماء والتهدئة)	الأولى: الإعداد البدني
	6		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف مكونات اللياقة البدنية. - يميز بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمهارة. - يؤدي تمارين متنوعة مرتبطة بعناصر اللياقة البدنية. - يقدر أهمية اللياقة البدنية في المحافظة على الصحة. 	اللياقة البدنية	
	6		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض تدريبات رمي الرمح. - يؤدي بعض تدريبات رمي الرمح. - يؤدي مهارة رمي الرمح. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه تدريبات رمي الرمح. 	تدريبات رمي الرمح	الثانية: مسابقات الميدان والمضمار
	6		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة رمي الرمح. - يتعرف مواصفات الرمح وميدان الرمي. - يشعر بالرضا لمشاركته تنظيم مسابقة رمي الرمح. 	تنظيم وإدارة مسابقة رمي الرمح	
	6		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف سباقات المسافات القصيرة وأنواعها. - يتعرف بعض القواعد القانونية لسباقات العدو.. - يتعرف طريقة أداء سباقات المسافات القصيرة. - يؤدي بعض سباقات المسافات القصيرة. 	سباقات المسافات القصيرة	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
			- يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه سباقات المسافات القصيرة.		
	6		- يتعرف طريقة أداء التمريرة الحائطية في لعبة كرة القدم. - يؤدي التمريرة الحائطية في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتمريرة الحائطية في لعبة كرة القدم. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء التمريرة الحائطية في مباراة كرة القدم.	التمريرة الحائطية	الثالثة: كرة القدم (ذكور)
	6		- يتعرف طريقة أداء التمريرة البينية في لعبة كرة القدم. - يؤدي التمريرة البينية في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتمريرة البينية في لعبة كرة القدم. - يشعر بالرضا عند أداء التمريرة البينية في مباراة كرة القدم.	التمريرة البينية	
	6		- يتعرف طريقة أداء مهارات حارس المرمى في لعبة كرة القدم. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم. - يؤدي مهارات حارس المرمى في لعبة كرة القدم. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لمهارات حارس المرمى في لعبة كرة القدم. - يستمتع عند أداء مهارات حارس المرمى في مباراة كرة القدم.	مهارات حارس المرمى	
	10		- تتعرف التمرينات الحديثة وأقسامها في التمرينات الفنية. - تؤدي بعض التمرينات البنائية العامة في التمرينات الفنية. - تشارك زميلاتها أداء أنشطة للتمرينات البنائية العامة في التمرينات الفنية. - تشعر بالسعادة لمشاركة زميلاتها أداء التمرينات البنائية العامة في التمرينات الفنية.	التمرينات الحديثة	الثالثة: التمرينات الفنية (إناث)

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
		8	<ul style="list-style-type: none"> - تتعرف بعض الجمل للتمرينات الحرة مع الإيقاع والموسيقا في التمرينات الفنية. - تؤدي نماذج متنوعة لجملة تمرينات حرة مع الإيقاع والموسيقا في التمرينات الفنية. - توظف بعض الحركات في أداء بعض الجمل للتمرينات الحرة مع الإيقاع والموسيقا في التمرينات الفنية. - تشعر بالسعادة لمشاركة زميلاتها أداء جملة تمرينات حرة مع الإيقاع والموسيقا في التمرينات الفنية. 	جملة تمرينات حرة	
		8	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف الإدارة الرياضية - يميز بين مجالات الإدارة الرياضية. - يتعرف الوظائف الرئيسية للإدارة الرياضية. - يقدر أهمية الإدارة الرياضية 	الإدارة الرياضية	الرابعة: التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية
		8	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طرق تنظيم المسابقات الرياضية. - يتعرف مميزات وعيوب طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة. - يصمم جدول مباريات بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة. - يصمم جدول مباريات بطريقة خروج المغلوب من مرتين. - يقدر أهمية طرق تنظيم المسابقات الرياضية. 	طرق تنظيم المسابقات الرياضية	

المادة: الرياضة المدرسية	الصف: الثاني عشر الفصل الدراسي: الأول
عدد الحصص في الأسبوع: (4) حصص	إجمالي زمن التعلم في الأسبوع: (4) حصص
عدد الحصص خلال الفصل الدراسي الأول: ذات الفترة الواحدة وذات الفترتين (64) حصة	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترة	ذات الفترتين			
	6		- يتعرف بعض عناصر اللياقة البدنية. - يميز بين بعض عناصر اللياقة البدنية - يؤدي بعض التمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية. - يشعر بأهمية اللياقة البدنية في تحسين الصحة.	مراجعة لعناصر اللياقة البدنية وتدريباتها	الأولى: الإعداد البدني
	6		- يتعرف الجلد العضلي وبعض التمرينات لتنميته. - يميز بين الجلد العضلي والقوة العضلية. - يؤدي بعض التمرينات لتنمية الجلد العضلي. - يقدر أهمية الجلد العضلي في تحسين اللياقة البدنية.	الجلد العضلي (تحمل القوة)	
	6		- يتعرف الجلد الدوري التنفسي وبعض الأنشطة الرياضية لتنميته. - يتعرف طرق قياس الجلد الدوري التنفسي. - يقدر أهمية الجلد الدوري التنفسي في تحسين اللياقة البدنية.	الجلد الدوري التنفسي	
	6		- يتعرف المراحل الفنية لدفع الجلة. - يؤدي مهارة دفع الجلة. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء مهارة دفع الجلة.	دفع الجلة بطريقة الزحف	
	6		- يتعرف بعض التدريبات لتنمية مهارة دفع الجلة. - يؤدي بعض التدريبات لتنمية مهارة دفع الجلة. - يشعر بالرضا لمشاركة زملائه أداء تدريبات دفع الجلة.	تدريبات دفع الجلة	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
	6		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف تنظيم وإدارة مسابقة دفع الجلة ولجانها. - يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة دفع الجلة. - يمارس تنظيم مسابقة دفع الجلة. - يشعر بالرضا لمشاركته تنظيم مسابقة دفع الجلة. 	تنظيم وإدارة مسابقة دفع الجلة	
	6		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف خطط اللعب وأنواعها في لعبة كرة القدم. - يميز بين الخطط الهجومية والدفاعية في لعبة كرة القدم. - يؤدي بعض خطط اللعب الهجومية والدفاعية في لعبة كرة القدم. - يطبق بعض خطط اللعب الهجومية والدفاعية في مباراة كرة القدم. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه تطبيق خطط اللعب في لعبة كرة القدم. 	خطط اللعب الهجومية والدفاعية	الثالثة: كرة القدم (ذكور)
	6		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طرق اللعب وأنواعها في لعبة كرة القدم. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم. - يميز بين طرق اللعب في لعبة كرة القدم. - يطبق بعض طرق اللعب في مباراة كرة القدم. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه تطبيق طرق اللعب في لعبة كرة القدم. 	طرق اللعب في كرة القدم	
	6		<ul style="list-style-type: none"> - تتعرف التمرينات بالشريط في التمرينات الفنية. - تميز بين حركات التمرينات بالشريط في التمرينات الفنية. - تؤدي بعض التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي في التمرينات الفنية. - تشعر بالسعادة لمشاركتها زميلاتها أداء التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي في التمرينات الفنية. 	التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي	الثالثة: التمرينات الفنية إناث
	6		<ul style="list-style-type: none"> - تتعرف بعض الجمل الحركية للتمرينات بالشريط في التمرينات الفنية. - يوظف بعض الحركات في أداء بعض الجمل للتمرينات بالشريط في التمرينات الفنية. 	جملة حركية باستخدام الشريط مع الإيقاع الموسيقي	

ملاحظات	زمن التنفيذ		المخرجات التعليمية	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	ذات الفترتين	ذات الفترة			
			<ul style="list-style-type: none"> - تؤدي جملة تمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي في التمرينات الفنية. - تشعر بالسعادة لمشاركتها زميلاتها أداء بعض الجمل للتمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي في التمرينات الفنية. 		
	8		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة. - يميز بين أساليب طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة. - يصمم جدول مباريات بطريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة. - يطبق طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة. - يقدر أهمية طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة. 	تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة	الرابعة: التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية
	8		<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين. - يصمم جدول مباريات بطريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين. - يطبق طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين. - يدرك أهمية طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين. 	تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين	