

بسم الله الرحمن الرحيم



سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم
المديرية العامة لتطوير المناهج

النشرات التوجيهية لمادة الرياضة المدرسية

وفقاً للخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

مقدمة:

يأتي إصدار النشرات التوجيهية للمواد الدراسية مع بداية كل عام دراسي، بهدف ملاءمة المناهج مع الخطة الدراسية، وتزويد المعلمين والمشرفين بالمستجدات التي قد تطرأ على المناهج الدراسية؛ كما تحتوي النشرات على إرشادات في كيفية تنفيذ الوحدات والدروس والأنشطة. وتتضمن طرائق متعددة في تطبيق الأنشطة التقييمية أثناء تنفيذ الدروس أو الوحدات، كما تشمل على بعض التصويبات والملاحظات العامة والتفصيلية للمناهج.

أملين أن تسهم هذه النشرات التوجيهية في مساعدة المعلمين والمشرفين وإدارات المدارس على توضيح مختلف الجوانب المتعلقة بتنفيذ المواد الدراسية ومستجداتها بما يحقق الأهداف التي يسعى النظام التعليمي إلى تحقيقها.

المديرة العامة لتطوير المناهج

أدلة معلمين مادة الرياضة المدرسية المقررة للعام الدراسي

٢٠١٢/٢٠١٣م

م	اسم الدليل	سنة الطباعة	ملاحظات
١	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصفوف الأول والثاني والثالث	٢٠٠٩م	
٢	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الرابع	٢٠١٠م	
٣	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الخامس	٢٠١٠م	
٤	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف السادس	٢٠٠٩	
٥	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف السابع	٢٠١١م	
٦	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الثامن	٢٠٠٩م	
٧	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف التاسع	٢٠١١م	
٨	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف العاشر	٢٠٠٧م	
٩	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الحادي عشر	٢٠١١م	
١٠	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الثاني عشر	٢٠١١م	

كتاب الطالب لمادة الرياضة المدرسية المقررة للعام الدراسي

٢٠١٢/٢٠١٣ م

م	اسم الدليل	سنة الطباعة	ملاحظات
١	كتاب الطالب لمادة الرياضة المدرسية للصف التاسع	٢٠١١ م	
٢	كتاب الطالب لمادة الرياضة المدرسية للصف العاشر	٢٠١٠ م	
٣	كتاب الطالب لمادة الرياضة المدرسية للصف الحادي عشر	٢٠١١ م	
٤	كتاب الطالب لمادة الرياضة المدرسية للصف الثاني عشر	٢٠١١ م	

* الخطة الدراسية لمادة الرياضة المدرسية:

لقد صممت مناهج الرياضة المدرسية للصفوف من (١ - ١٢) بما يتلاءم مع الحصة المعتمدة في الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١٣ م، وتوزيع الحصة لكل صف دراسي .

* الخطة الدراسية للصفوف (١-١٠) لمدارس التعليم الأساسي ومدارس التعليم العام (المدارس الصباحية فقط):

مثلما ورد في الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١٣ م، فإن مادة الرياضة المدرسية تدرس بواقع حصتين أسبوعياً للصفوف من (١ - ٦)، وبواقع حصة أسبوعية للصفوف من (٧ - ١٠) .

* الخطة الدراسية لمدارس التعليم الأساسي ومدارس التعليم العام للصفوف من (١ - ١٠) ذات الفترتين (المدارس الصباحية والمسائية):

مثلما ورد في الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١٣ م فإن مادة الرياضة المدرسية تدرس بواقع حصة واحدة أسبوعياً للصفوف (١-١٠) .

* الخطة الدراسية لمدارس التعليم ما بعد الأساسي للصفين (١١ و ١٢):

- مثلما ورد في الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١٣ م، فإن مادة الرياضة المدرسية تدرس بواقع أربع حصص أسبوعياً .

توزيع خطة المناهج الدراسية للعام ٢٠١٢/٢٠١٣ م:

بناءً على القرار الوزاري المختص بمواعيد الدراسة والامتحانات للعام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١٣ م، فإن الخطة الدراسية لمناهج مادة الرياضة المدرسية طرأت عليها بعض التعديلات فيما يتعلق بالحصص الدراسية .

تعديلات على مناهج المادة:

ضمن خطة تطوير مصفوفة المدى والتابع لمادة الرياضة المدرسية ومن خلال الملاحظات الواردة تقسم تطوير مناهج الرياضة المدرسية حول المنهج، وبناءً على القرار الصادر بزيادة الأيام الدراسية الفعلية فقد تم إجراء بعض التعديلات على مناهج المادة للصفوف (١-١٠) على النحو الآتي:

أولاً: الصف الثاني:

١- وحدة حركات الاتزان:

يحذف موضوع الزحف الجانبي (الزحقة الجانبية)، بحيث تحتوي الوحدة على الموضوعات التالية:

_ اتزان الجسم (٤ حصص)

_ اللعب في الفراغ (٤ حصص).

ثانياً: الصفوف (٥ _ ١٢):

تخصيص حصص للتطبيقات العملية والمنافسات لبعض الوحدات الدراسية .

ثالثاً: الصف التاسع:

١ وحدة الكرة الطائرة:

يتم تدريس مهارة الاعداد للخلف بدون السقوط .

يتم تدريس مهارة الدفاع باليدين من أسفل بدون السقوط .
٢ وحدة كرة اليد :

يتم دمج درسي التميريرة البندولية للخلف وللجانب في درس واحد وتخصص له
(حصتان) .

يضاف درس مهارة التصويب بالوثب العالي (بنفس تفاصيله في الصف الثامن مع
إمكانية إضافة تدريبات للطلبة لإتقان المهارة) وتخصص له (حصتان) .

رابعاً: الصف العاشر :

١- وحدة كرة اليد :

- تدرس مهارة التصويب الأمامي بدون السقوط .
التعديلات في قانون الألعاب الرياضية :

- تعتمد التعديلات القانونية الحديثة في الألعاب الرياضية ويعمل بها في تدريس
الوحدات الدراسية ويحذف كل ما يتعارض معها في القواعد القانونية المرتبطة
بالدروس (٥ - ١٢) .

هذا وتمنى لكم عاما دراسيا سعيدا ، حافلا بالانجاز والتقدم .

أملين منكم التواصل الدائم مع قسم تطوير مناهج الرياضة المدرسية للوقوف على
الصعوبات التي تواجه المعلمين في تدريس المهارات التي تضمنها المنهج ومتابعة كل ما يتعلق
بمتطلبات تنفيذه بصورة صحيحة (كالأجهزة والأدوات والوسائل التعليمية المناسبة ،
وأدلة المعلمين وكتاب الطالب) .

للتواصل عبر البريد الإلكتروني لأعضاء القسم :

s.al-hashmi@moe.om -

a.al-zidy@moe.om -

S.al-sulimi@moe.om -

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الأول

الصف : الأول

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية				الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر		
	الحصة	الدرس	الوحدة	الزمن					
	٢	الأول : أجزاء الجسم	الوحدة الأولى	من ٩/٨ - ١٠/١٠	٥	الأول ٨-١٢	سبتمبر		
	٤	الثاني : أنا أمشي			٥	الثاني ١٥-١٩			
	٢	الثالث : أنا أجري			٥	الثالث ٢٢-٢٦			
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات			٥	الرابع ٢٩-٣			
	٢	الأول : أنا ادحرج الكرة			٥	الخامس ٦-١٠			
	٢	الثاني : أنا انط	الوحدة الثانية	من ١٠/١٣ - ١١/١٣	٥	السادس ١٣-١٧	أكتوبر		
	٢	الثالث : أنا احجل			٤	السابع ٢٠-٢٣			
من ٢٤ - ٢٨ أكتوبر أجازة عيد الأضحى المبارك									
	٤	تطبيقات عملية ومسابقات			٣	الثامن ٢٩-٣١			
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات			٥	التاسع ٣-٧			
		١٤ نوفمبر أجازة رأس السنة الهجرية	الوحدة الثالثة	من ١١/١٧ - ١٢/١٢	٤	العاشر ١٠-١٣	نوفمبر		
	٢	الأول : رمي الكرة باليدين من اسفل			٥	حادي عشر ١٧-٢١			
	٢	الثاني : رمي الكرة بيد واحدة من اسفل			٣	ثاني عشر ٢٤-٢٦			
من ٢٧ - ٢٨ نوفمبر أجازة العيد الوطني (يومان)									
	٢	تابع : رمي الكرة بيد واحدة من اسفل			٥	ثالث عشر ١-٥			
	٢	الثالث : مسك الكرة بالذراعين	٥	رابع عشر ٨-١٢	ديسمبر				
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات	٥	خامس عشر ١٥-١٩					
	٤	قياس وتقويم	٥	سادس عشر ٢٢-٢٦					
			٥	سابع عشر ٢٩ - ١/٢					
			٥						
من ٥ - ٧ يناير أجازة الطلاب استعدادا للامتحانات (ثلاثة أيام)									
من ٨ - ٣٠ يناير امتحانات الطلاب (١٦) يوما									
٢٣ يناير أجازة المولد النبوي الشريف									
	٣٤			٧٩	مجموع أيام الدراسة				
				١٠	مجموع أيام الإجازات				
				١٦	مجموع أيام الامتحانات				
				٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات				

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الثاني

الصف : الأول

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية				الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر	
	الحصة	الدرس	الوحدة	الزمن				
	٢	الاول : الوعي بالجسم	الوحدة الرابعة	من ٢/٩ _ ٣/١٣	٥	الاول ٩-١٣	فبراير	
	٤	الثاني : اللعب بالكرة			٥	الثاني ١٦-٢٠		
	٢	الثالث : ركل الكرة			٥	الثالث ٢٢-٢٧		
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات	الوحدة الخامسة	من ٣/١٦ _ ٤/١٧	٥	الرابع ٢-٦	مارس	
	٢	الاول : الاتزان			٥	الخامس ٩-١٣		
	٤	الثاني : اللعب في الفراغ			٥	السادس ١٦-٢٠		
	٢	الثالث : حركات متنوعة			٥	السابع ٢٣-٢٧		
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات			٥	الثامن ٣٠-٣/٤		
	٢	الاول : التشقلب	الوحدة السادسة	من ٤/٢٠ _ ٥/٢٢	٥	التاسع ٦-١٠	أبريل	
	٢	الثاني : حركات فردية			٥	العاشر ١٣-١٧		
	٢	الثالث : اللعب مع الزميل			٥	حادي عشر ٢٠-٢٤		
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات			٥	ثاني عشر ٢٧-٥/١		
	٢	قياس وتقويم			٥	ثالث عشر ٤-٨		
					٥	رابع عشر ١١-١٥	مايو	
					٥	خامس عشر ١٨-٢٢		
من ٢٥ - ٢٧ مايو أجازة الطلاب استعدادا لامتحانات (ثلاثة أيام)								
من ٢٨ مايو - ٢٦ يونيو امتحانات الطلاب (٢١) يوما								
٥ يونيو أجازة الإسراء والمعراج								
	٣٠				٧٥	مجموع أيام الدراسة		
					٤	مجموع أيام الإجازات		
					٢١	مجموع أيام الامتحانات		
					٩٦	مجموع الدراسة والامتحانات		

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الصف : الثاني

الفصل الدراسي : الأول

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية				الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر		
	الوحدة	الدرس	الزمن	الحصة					
	الوحدة الأولى	الأول : الوثب	من ٩/٨ - ١٠/١٠	٤	٥	الأول ٨-١٢	سبتمبر		
		الثاني : الخطو والحبل		٢	٥	الثاني ١٥-١٩			
		الثالث : الوثب بالحبل		٢	٥	الثالث ٢٢-٢٦			
		تطبيقات عملية ومسابقات		٢	٥	الرابع ٢٩-٣			
		تطبيقات عملية ومسابقات		٢	٥	الخامس ٦-١٠			
	الوحدة الثانية	الأول : رمي الكرة باليدين من أعلى الكتف	من ١٠/١٣ - ١١/١٣	٢	٥	السادس ١٣-١٧	أكتوبر		
		الثاني : رمي الكرة بيد واحدة من أعلى الكتف		٢	٤	السابع ٢٠-٢٣			
من ٢٤ - ٢٨ أكتوبر إجازة عيد الأضحى المبارك									
		الثالث : مسك الكرة باليدين		٤	٣	الثامن ٢٩-٣١			
		تطبيقات عملية ومسابقات		٢	٥	التاسع ٣-٧			
	الوحدة الثالثة	١٤ نوفمبر إجازة رأس السنة الهجرية	من ١١/١٦ - ١٢/١٢				نوفمبر		
		الأول : ضرب الكرة من أسفل بيد واحدة		٢	٥	الحادي عشر ١٧-٢١			
		الثاني : ضرب الكرة باليدين من أسفل		٢	٣	الثاني عشر ٢٤-٢٦			
من ٢٧ - ٢٨ نوفمبر / إجازة العيد الوطني (يومان)									
		الثالث : ركل الكرة بباطن القدم		٤	٥	الثالث عشر ١-٥			
	تطبيقات عملية ومسابقات	٢	٥	الرابع عشر ٨-١٢					
	الوحدة الثالثة	قياس وتقويم	١٢ - ١١/١٦	٤	٥	الخامس عشر ١٥-١٩	ديسمبر		
				٤	٥	السادس عشر ٢٢-٢٦			
				٤	٥	السابع عشر ٢٩ - ١/٢			
				٤	٥				
من ٥ - ٧ يناير إجازة الطلاب استعدادا للامتحانات (ثلاثة أيام)									
من ٨ - ٣٠ يناير امتحانات الطلاب (١٦) يوما									
٢٣ يناير إجازة المولد النبوي الشريف									
	٣٤				٧٩	مجموع أيام الدراسة			
					١٠	مجموع أيام الإجازات			
					١٦	مجموع أيام الامتحانات			
					٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات			

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الصف : الثاني

الفصل الدراسي : الثاني

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية				الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر
	الحصة	الدرس	الوحدة	الزمن			
	٤	الأول : اتزان الجسم	الوحدة الرابعة	من ٢/٩ - ٣/١٣	٥	الأول ٩-١٣	فبراير
					٥	الثاني ١٦-٢٠	
	٤	الثاني : اللعب في الفراغ			٥	الثالث ٢٣-٢٧	
					٥	الرابع ٢-٦	
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات			٥	الخامس ٩-١٣	مارس
	٤	الأول : العمل في تشكيلات	الوحدة الخامسة	من ٢/١٦ - ٤/١٧	٥	السادس ١٦-٢٠	
					٥	السابع ٢٣-٢٧	
	٢	الثاني : التوافق			٥	الثامن ٣٠-٤/٣	
	٢	الثالث : حركات متنوعة			٥	التاسع ٦-١٠	
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات			٥	العاشر ١٣-١٧	إبريل
	٢	الأول : التشقلب والاتزان المقلوب	الوحدة السادسة	من ٤/٢٠ - ٥/٢٢	٥	حادي عشر ٢٠-٢٤	
	٢	الثاني : العمل الفردي			٥	ثاني عشر ٢٧-٥/١	
	٢	الثالث : العمل مع الزميل			٥	ثالث عشر ٤-٨	
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات			٥	رابع عشر ١١-١٥	
	٢	قياس وتقويم			٥	خامس عشر ١٨-٢٢	
من ٢٥ - ٢٧ مايو أجازة الطلاب استعدادا لامتحانات (ثلاثة أيام)							
من ٢٨ مايو - ٢٦ يونيو امتحانات الطلاب (٢١) يوما							
٥ يونيو أجازة الإسراء والمعراج							
	٣٠				٧٥	مجموع أيام الدراسة	
					٤	مجموع أيام الإجازات	
					٢١	مجموع أيام الامتحانات	
					٩٦	مجموع الدراسة والامتحانات	

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الأول

الصف : الثالث

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية			الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر
	الحصة	الدرس	الوحدة الزمن			
	٢	الأول : ضرب الكرة بيد واحدة من أعلى	الوحدة الأولى	من ٩/٨ - ١٠/١٠	٥	الأول ٨-١٢
	٢	الثاني : ضرب الكرة باليدين من أعلى الرأس			٥	الثاني ١٥-١٩
	٤	الثالث : ضرب الكرة بأداة			٥	الثالث ٢٢-٢٦
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات			٥	الرابع ٢٩-٣
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات			٥	الخامس ٦-١٠
	٢	الأول : تنطيط الكرة بيد واحدة	الوحدة الثانية	من ١٠/١٣ - ١١/١٣	٥	السادس ١٣-١٧
	٢	الثاني : ركل الكرة وهي طائرة			٤	السابع ٢٠-٢٣
من ٢٤ - ٢٨ أكتوبر أجازة عيد الأضحى المبارك						
	٤	الثالث : السيطرة على الكرة			٣	الثامن ٢٩-٣١
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات			٥	التاسع ٣-٧
			الوحدة الثالثة	من ١١/١٧ - ١٢/٢	٤	العاشر ١٠-١٣
١٤ نوفمبر أجازة رأس السنة الهجرية						
	٢	الأول : الوثب بالحبل الفردي			٥	حادي عشر ١٧-٢١
	٢	الثاني : الوثب بالحبل لمجموعة			٣	ثاني عشر ٢٤-٢٦
من ٢٧ - ٢٨ نوفمبر أجازة العيد الوطني (يومان)						
	٤	الثالث : العمل في تشكيلات	٥	ثالث عشر ١-٥		
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات	٥	رابع عشر ٨-١٢		
	٤	قياس وتقويم	٥	خامس عشر ١٥-١٩		
			٥	سادس عشر ٢٢-٢٦		
			٥	سابع عشر ٢٩ - ١/٢		
من ٥ - ٧ يناير أجازة الطلاب استعدادا للامتحانات (ثلاثة أيام)						
من ٨ - ٣٠ يناير امتحانات الطلاب (١٦) يوما						
٢٣ يناير أجازة المولد النبوي الشريف						
	٣٤		٧٩	مجموع أيام الدراسة		
			١٠	مجموع أيام الإجازات		
			١٦	مجموع أيام الامتحانات		
			٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات		

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الثاني

الصف : الثالث

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية				الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر
	الحصة	الدرس	الوحدة	الزمن			
	٢	الأول : حركات الاتزان	الوحدة الرابعة	من ٢/٩ - ٣/١٢	٥	الأول ٩-١٣	فبراير
	٢	الثاني : براعة الاتزان			٥	الثاني ١٦-٢٠	
	٤	الثالث : العمل في الفراغ			٥	الثالث ٢٣-٢٧	
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات			٥	الرابع ٢-٦	
	٤	الأول : الشقلبة والاتزان المقلوب			الوحدة الخامسة	من ٣/١٢ - ٤/١٧	٥
	٤	الثاني : اللعب بالكرة	٥	السادس ١٦-٢٠			
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات	٥	السابع ٢٣-٢٧			
	٤	الأول : حركات متنوعة	٥	الثامن ٣٠-٤/٣			
	٢	قياس وتقويم	٥	التاسع ٦-١٠			
	٢	الثاني : البراعة الحركية مع الزميل	الوحدة السادسة	من ٤/٢٠ - ٥/٢٢	٥	العاشر ١٣-١٧	إبريل
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات			٥	حادي عشر ٢٠-٢٤	
	٢	قياس وتقويم			٥	ثاني عشر ٢٧-٥/١	
	٢	الثالث : البراعة الحركية مع الزميل			٥	ثالث عشر ٤-٨	
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات			٥	رابع عشر ١١-١٥	
	٢	قياس وتقويم	٥	خامس عشر ١٨-٢٢			
من ٢٥ - ٢٧ مايو أجازة الطلاب استعدادا لامتحانات (ثلاثة أيام)							
من ٢٨ مايو - ٢٦ يونيو امتحانات الطلاب (٢١) يوما							
٥ يونيو أجازة الإسراء والمعراج							
	٣٠				٧٥	مجموع أيام الدراسة	
					٤	مجموع أيام الإجازات	
					٢١	مجموع أيام الامتحانات	
					٩٦	مجموع الدراسة والامتحانات	

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الأول

الصف : الرابع

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية			الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر
	الحصة	الدرس	الوحدة الزمن			
	٤	الأول : الجري والتتابع	الوحدة الأولى	٥	الأول ٨-١٢	سبتمبر
				٥	الثاني ١٥-١٩	
	٤	الثاني : الوثب والقفز		٥	الثالث ٢٢-٢٦	
				٥	الرابع ٢٩-٣	
	٢	الثالث : الرمي والدفع		٥	الخامس ٦-١٠	
	٢	الأول : تمارينات حرة	الوحدة الثانية	٥	السادس ١٣-١٧	أكتوبر
	٢	الثاني : تمارينات مع الزميل		٤	السابع ٢٠-٢٣	
من ٢٤ - ٢٨ أكتوبر / أجازة عيد الأضحى المبارك						
	٢	تابع : تمارينات مع الزميل		٣	الثامن ٢٩-٣١	
	٤	الثالث : تمارينات الموانع		٥	التاسع ٣-٧	نوفمبر
				٤	العاشر ١٠-١٣	
١٤ نوفمبر أجازة رأس السنة الهجرية						
	٢	الأول : الاتزان	الوحدة الثالثة	٥	حادي عشر ١٧-٢١	ديسمبر
	٢	الثاني : التشقلب		٣	ثاني عشر ٢٤-٢٦	
من ٢٧ - ٢٨ نوفمبر أجازة العيد الوطني (يومان)						
	٢	الثالث : البراعة الفردية		٥	ثالث عشر ١-٥	ديسمبر
	٤	تطبيقات عملية ومسابقات		٥	رابع عشر ٨-١٢	
				٥	خامس عشر ١٥-١٩	
				٥	سادس عشر ٢٢-٢٦	
	٤	قياس وتقويم	٥	سابع عشر ٢٩ - ١/٢		
من ٥ - ٧ يناير أجازة الطلاب استعدادا لامتحانات (ثلاثة أيام)						
من ٨ - ٣٠ يناير امتحانات الطلاب (١٦) يوما						
٢٣ يناير أجازة المولد النبوي الشريف						
	٣٤			٧٩	مجموع أيام الدراسة	
				١٠	مجموع أيام الإجازات	
				١٦	مجموع أيام الامتحانات	
				٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات	

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الثاني

الصف : الرابع

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية				الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر	
	الحصة	الدرس	الوحدة	الزمن				
	٤	الأول : تنطيط الكرة ورميها	الوحدة الرابعة	من ٢/٩ - ٣/١٣	٥	الأول ٩-١٣	فبراير	
		الثاني : ركل الكرة وضربها			٥	الثاني ١٦-٢٠		
	٢	الثالث : التصويب بالكرة			٥	الثالث ٢٣-٢٧		
	٢	تطبيقات عملية ومسابقات			٥	الرابع ٢-٦	مارس	
	٤	الأول : الاتزان المقلوب	الوحدة الخامسة	من ٣/١٦ - ٤/١٧	٥	الخامس ٩-١٣		
	٢	الثاني : البراعة مع الزميل			٥	السادس ١٦-٢٠		
	٤	الثالث : البراعة مع المجموعة			٥	السابع ٢٣-٢٧		
					٥	الثامن ٣٠-٤/٣		
					٥	التاسع ٦-١٠	أبريل	
	٢	الأول : القوام الجيد	الوحدة السادسة	من ٤/٢٠ - ٥/٢٢	٥	العاشر ١٣-١٧		
	٢	الثاني : اعرف جسمي			٥	حادي عشر ٢٠-٢٤		
	٢	الثالث : التحصين			٥	ثاني عشر ٢٧-٥/١		
	٤	قياس وتقويم			٥	ثالث عشر ٤-٨		
					٥	رابع عشر ١١-١٥	مايو	
			٥	خامس عشر ١٨-٢٢				
من ٢٥ - ٢٧ مايو أجازة الطلاب استعدادا لامتحانات (ثلاثة أيام)								
من ٢٨ مايو - ٢٦ يونيو امتحانات الطلاب (٢١) يوما								
٥ يونيو أجازة الإسراء والمعراج								
	٣٠				٧٥	مجموع أيام الدراسة		
					٤	مجموع أيام الإجازات		
					٢١	مجموع أيام الامتحانات		
					٩٦	مجموع الدراسة والامتحانات		

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الأول

الصف : الخامس

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية			الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر	
	الحصة	الدرس	الوحدة الزمن				
	٤	الأول : العدو (٥٠ - ٧٥ م) من البدء المنخفض	الوحدة الأولى	من ٩/٨ - ١٠/١٠	٥	الأول ٨-١٢	سبتمبر
					٥	الثاني ١٥-١٩	
					٥	الثالث ٢٢-٢٦	
					٥	الرابع ٢٩-٣	
					٥	الخامس ٦-١٠	
المشي والجري والحجل في خطوط منحنية (للبنات)	٤	الأول : ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي	الوحدة الثانية	من ١٠/١٣ - ١١/١٣	٥	السادس ١٣-١٧	أكتوبر
					٤	السابع ٢٠-٢٣	
					من ٢٤ - ٢٨ أكتوبر أجازة عيد الأضحى المبارك		
					٣	الثامن ٢٩-٣١	
					٥	التاسع ٣-٧	
جملة حركية مع الموسيقى الشعبية	٢	تطبيقات عملية ومنافسات	الوحدة الثالثة	من ١١/١٧ - ١٢/٢	٤	العاشر ١٠-١٣	نوفمبر
					١٤ نوفمبر أجازة رأس السنة الهجرية		
					٥	حادي عشر ١٧-٢١	
					٣	ثاني عشر ٢٤-٢٦	
					من ٢٧ - ٢٨ نوفمبر أجازة العيد الوطني (يومان)		
	٤	الثالث : الإعداد الأمامي من أعلى	الوحدة الثالثة	من ١٢/٢ - ١١/١٧	٥	ثالث عشر ١-٥	ديسمبر
					٥	رابع عشر ٨-١٢	
					٥	خامس عشر ١٥-١٩	
					٥	سادس عشر ٢٢-٢٦	
					٥	سابع عشر ٢٩ - ١/٢	
من ٥ - ٧ يناير أجازة الطلاب استعدادا للامتحانات (ثلاثة أيام)							
من ٨ - ٣٠ يناير امتحانات الطلاب (١٦) يوما							
٢٣ يناير أجازة المولد النبوي الشريف							
	٣٤			٧٩	مجموع أيام الدراسة		
				١٠	مجموع أيام الإجازات		
				١٦	مجموع أيام الامتحانات		
				٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات		

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الثاني

الصف : الخامس

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية				الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر
	الحصة	الدرس	الوحدة	الزمن			
	٢	الأول : مراجعة الدرجات الأمامية والخلفية	الوحدة الرابعة	من ٢/٩ - ٣/١٢	٥	الأول ٩-١٣	فبراير
	٢	الثاني : الدرجة الجانبية المستقيمة			٥	الثاني ١٦-٢٠	
	٤	الثالث : جملة من الحركات السابق دراستها			٥	الثالث ٢٣-٢٧	
	٢	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	الرابع ٢-٦	
	٢	تطبيقات عملية ومنافسات	الوحدة الخامسة	من ٣/١٦ - ٤/١٧	٥	الخامس ٩-١٣	مارس
	٤	الأول : التمريرة المرتدة باليدين			٥	السادس ١٦-٢٠	
	٢	الثاني : المحاوراة باليد اليمنى واليسرى			٥	السابع ٢٣-٢٧	
	٢	الثالث : التصويبة الصدرية باليدين من الثبات			٥	الثامن ٣٠-٤/٣	
	٢	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	التاسع ٦-١٠	
	٢	الأول : تمريرة الكتف من الارتكاز والجري	الوحدة السادسة	من ٤/٢٠ - ٥/٢٢	٥	الحادي عشر ٢٠-٢٤	إبريل
	٢	الثاني : التمريرة الصدرية باليدين وببدا واحدة			٥	الثاني عشر ٢٧-٥/١	
	٢	الثالث : التصويب من مستوى الكتف			٥	الثالث عشر ٤-٨	
	٢	الرابع : الخداع بالجسم			٥	الرابع عشر ١١-١٥	
	٢	قياس وتقويم			٥	الخامس عشر ١٨-٢٢	
من ٢٥ - ٢٧ مايو أجازة الطلاب استعدادا لامتحانات (ثلاثة أيام)							
من ٢٨ مايو - ٢٦ يونيو امتحانات الطلاب (٢١) يوما							
٥ يونيو أجازة الإسراء والمعراج							
	٣٠				٧٥	مجموع أيام الدراسة	
					٤	مجموع أيام الإجازات	
					٢١	مجموع أيام الامتحانات	
					٩٦	مجموع الدراسة والامتحانات	

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الأول

الصف : السادس

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية				الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر
	الوحدة	الدرس	الزمن	الحصة			
	الوحدة الأولى	الأول : سباقات التتابع ٤ * ٥٠ م الثاني : الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب (خطوات ، ارتفاع (٨٠_١٠٠ م) تطبيقات عملية ومنافسات	١٠/٨ - ٩/٨ من	٤	٥	الأول ٨-١٢	سبتمبر
					٥	الثاني ١٥-١٩	
					٥	الثالث ٢٢-٢٦	
					٥	الرابع ٢٩-٣	
					٥	الخامس ٦-١٠	
	الوحدة الثانية	الأول : ضرب الكرة بالركبة الثاني : ضرب الكرة بأسفل القدم من ٢٤ - ٢٨ أكتوبر أجازة عيد الأضحى المبارك	١١/٢٢ - ١٠/٢٢ من	٤	٥	السادس ١٣-١٧	أكتوبر
					٤	السابع ٢٠-٢٣	
					٣	الثامن ٢٩-٣١	
					٥	التاسع ٣-٧	
					٤	العاشر ١٠-١٣	
	الوحدة الثالثة	الأول : الإرسال الخطافي (الجانبي) من أعلى من ٢٧ - ٢٨ نوفمبر أجازة العيد الوطني (يومان) الثاني : الدفاع باليدين من أسفل من الحركة تطبيقات عملية ومنافسات قياس وتقويم	١١/٢٢ - ١١/١٧ من	٤	٥	الحادي عشر ١٧-٢١	نوفمبر
					٣	الثاني عشر ٢٤-٢٦	
					٥	الثالث عشر ١-٥	
					٥	الرابع عشر ٨-١٢	
					٥	الخامس عشر ١٥-١٩	
			٥	السادس عشر ٢٢-٢٦	ديسمبر		
			٥	السابع عشر ٢٩ - ١/٢			
	من ٥ - ٧ يناير أجازة الطلاب استعدادا لامتحانات (ثلاثة أيام)					يناير	
	من ٨ - ٣٠ يناير امتحانات الطلاب (١٦) يوما						
	٢٣ يناير أجازة المولد النبوي الشريف						
	٣٤			٧٩	مجموع أيام الدراسة		
				١٠	مجموع أيام الإجازات		
				١٦	مجموع أيام الامتحانات		
				٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات		

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الثاني

الصف : السادس

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية				الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر
	الحصة	الدرس	الوحدة	الزمن			
	٢	الأول : الدرجة الجانبية المكورة	الوحدة الرابعة	من ٢/٩ _ ٣/١٣	٥	الأول ٩-١٣	فبراير
	٤	الثاني : الوقوف على اليدين			٥	الثاني ١٦-٢٠	
	٤	الثالث : جملة من الحركات السابق دراستها			٥	الثالث ٢٣-٢٧	
	٤				٥	الرابع ٢-٦	مارس
	٢	الأول : التمرير من فوق الرأس باليدين	الوحدة الخامسة	من ٢/١٦ _ ٤/١٧	٥	الخامس ٩-١٣	
	٤	الثاني : حركات القدمين			٥	السادس ١٦-٢٠	
	٢	التصويب باليدين من فوق الرأس			٥	السابع ٢٣-٢٧	
	٢	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	الثامن ٣٠-٤/٣	
	٢		الوحدة السادسة	من ٤/٢٠ _ ٥/٢٢	٥	التاسع ٦-١٠	أبريل
	٢	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	العاشر ١٣-١٧	
	٤	الأول : التصويب من مستوى الحوض والركبة			٥	حادي عشر ٢٠-٢٤	
	٤	الثاني : الخداع بالتمرير ثم التمرير			٥	ثاني عشر ٢٧-٥/١	
	٢	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	ثالث عشر ٤-٨	مايو
	٢	قياس وتقويم			٥	رابع عشر ١١-١٥	
					٥	خامس عشر ١٨-٢٢	يونيو
					من ٢٥ - ٢٧ مايو أجازة الطلاب استعدادا للامتحانات (ثلاثة أيام)		
					من ٢٨ مايو - ٢٦ يونيو امتحانات الطلاب (٢١) يوما		
					٥ يونيو أجازة الإسراء والمعراج		
	٣٠				٧٥	مجموع أيام الدراسة	
					٤	مجموع أيام الإجازات	
					٢١	مجموع أيام الامتحانات	
					٩٦	مجموع الدراسة والامتحانات	

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الأول

الصف : السابع

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية			الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر		
	الوحدة	الدرس	الزمن					
	٢	الأول : الوثب العالي من الاقتراب الكامل	الوحدة الأولى	من ٩/٨ - ١٠/١٠	٥	الأول ٨-١٢	سبتمبر	
					٥	الثاني ١٥-١٩		
		٢			الثاني : دفع كرة طبية زنة ١ كجم	٥		الثالث ٢٢-٢٦
						٥		الرابع ٢٩-٣
	١	تطبيقات عملية ومنافسات	٥	٥	الخامس ٦-١٠	أكتوبر		
	١	الأول : ضرب الكرة بكعب القدم	٥	٥	السادس ١٣-١٧			
	١	الثاني : ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي	٤	٤	السابع ٢٠-٢٣			
من ٢٤ - ٢٨ أكتوبر أجازة عيد الأضحى المبارك								
	٢	الثالث : ضرب الكرة بالرأس والطلب في الهواء	الوحدة الثانية	من ١١/١٣ - ١١/١٣	٣	الثامن ٢٩-٣١	نوفمبر	
					٥	التاسع ٣-٧		
					٤	العاشر ١٠-١٣		
١٤ نوفمبر أجازة رأس السنة الهجرية								
	٢	الأول : الإرسال المواجه من أعلى (التنس)	الوحدة الثالثة	من ١١/١٧ - ١٢/٢	٥	حادي عشر ١٧-٢١	ديسمبر	
					٣	ثاني عشر ٢٤-٢٦		
من ٢٧ - ٢٨ نوفمبر أجازة العيد الوطني (يومان)								
	٢	الثاني : الإعداد الخلفي من فوق الرأس			٥	ثالث عشر ١-٥		
					٥	رابع عشر ٨-١٢		
	١	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	خامس عشر ١٥-١٩		
					٥	سادس عشر ٢٢-٢٦		
	٢	قياس وتقويم			٥	سابع عشر ٢٩ - ١/٢		
من ٥ - ٧ يناير أجازة الطلاب استعدادا للامتحانات (ثلاثة أيام)								
من ٨ - ٣٠ يناير امتحانات الطلاب (١٦) يوما								
٢٣ يناير أجازة المولد النبوي الشريف								
	١٧			٧٩	مجموع أيام الدراسة			
				١٠	مجموع أيام الإجازات			
				١٦	مجموع أيام الامتحانات			
				٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات			

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الصف : السابع

الفصل الدراسي : الثاني

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية				الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر
	الحصة	الدرس	الوحدة	الزمن			
	١	الأول : تمريرة الدفعة البسيطة	الوحدة الرابعة	من ٢٩/٢ - ٢٠/٢	٥	الأول ٩-١٣	فبراير
	٢	الثاني : التصويب من الكتف من الحركة			٥	الثاني ١٦-٢٠	
	١	الثالث : حركة الارتكاز			٥	الثالث ٢٣-٢٧	
	٢	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	الرابع ٢-٦	مارس
					٥	الخامس ٩-١٣	
					٥	السادس ١٦-٢٠	
	١	الأول : رمية الجانب (تمريرة الجانب)	الوحدة الخامسة	من ٢٠/٣ - ٢٢/٥	٥	السابع ٢٣-٢٧	إبريل
	٢	الثاني : التصويب مع ثني الجذع جانبا			٥	الثامن ٣٠-٤/٣	
	٢	الثالث : الخداع بالتصويب ثم التمرير			٥	التاسع ٦-١٠	
	٢	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	العاشر ١٣-١٧	
					٥	حادي عشر ٢٠-٢٤	مايو
					٥	ثاني عشر ٢٧-٥/١	
					٥	ثالث عشر ٤-٨	
	٢	قياس وتقويم			٥	رابع عشر ١١-١٥	
			٥	خامس عشر ١٨-٢٢			
من ٢٥ - ٢٧ مايو أجازة الطلاب استعدادا للامتحانات (ثلاثة أيام)							
من ٢٨ مايو - ٢٦ يونيو امتحانات الطلاب (٢١) يوما							
٥ يونيو أجازة الإسراء والمعراج							
	١٥				٧٥	مجموع أيام الدراسة	
					١٠	مجموع أيام الإجازات	
					١٦	مجموع أيام الامتحانات	
					٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات	

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الأول

الصف : الثامن

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية				الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر
	الحصة	الدرس	الوحدة	الزمن			
	٢	الأول : الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء	الوحدة الأولى	من ٩/٨ - ١٠/١٧	٥	الأول ٨-١٢	سبتمبر
					٥	الثاني ١٥-١٩	
	٢	الثاني : دفع الجلة	الوحدة الأولى	من ٩/٨ - ١٠/١٧	٥	الثالث ٢٢-٢٦	
					٥	الرابع ٢٩-٣	
	٢	تطبيقات عملية ومنافسات	الوحدة الأولى	من ٩/٨ - ١٠/١٧	٥	الخامس ٦-١٠	أكتوبر
					٥	السادس ١٣-١٧	
الوثبات مع ثني الجذع للجانب،	١	الأول : كتم الكرة بخارج القدم	الوحدة الثانية	من ١٠/٢٠ - ١١/١٣	٤	السابع ٢٠-٢٣	نوفمبر
من ٢٤ - ٢٨ أكتوبر أجازة عيد الأضحى المبارك							
تابع (المقصية، الحصان)	٢	الثاني : المحاوره من الأمام	الوحدة الثانية	من ١١/١٣ - ١١/٢٠	٣	الثامن ٢٩-٣١	نوفمبر
التمرينات بالكرات	١	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	التاسع ٣-٧	
١٤ نوفمبر أجازة رأس السنة الهجرية		الأول : الإرسال الساحق	الوحدة الثالثة	من ١١/١٧ - ١٢/٢			ديسمبر
	٢				٥	حادي عشر ١٧-٢١	
من ٢٧ - ٢٨ نوفمبر أجازة العيد الوطني (يومان)		الثاني : الإعداد الجانبي	الوحدة الثالثة	من ١١/١٧ - ١٢/٢	٣	ثاني عشر ٢٤-٢٦	ديسمبر
	٢				٥	ثالث عشر ١-٥	
	١	تطبيقات عملية ومنافسات	الوحدة الثالثة	من ١١/١٧ - ١٢/٢	٥	رابع عشر ٨-١٢	ديسمبر
	٢	قياس وتقويم			٥	خامس عشر ١٥-١٩	
	٢		الوحدة الثالثة	من ١١/١٧ - ١٢/٢	٥	سادس عشر ٢٢-٢٦	ديسمبر
	٢				٥	سابع عشر ٢٩ - ١/٢	
من ٥ - ٧ يناير أجازة الطلاب استعدادا لامتحانات (ثلاثة أيام)							
من ٨ - ٣٠ يناير امتحانات الطلاب (١٦) يوما							
٢٣ يناير أجازة المولد النبوي الشريف							
	١٧				٧٩	مجموع أيام الدراسة	
					١٠	مجموع أيام الإجازات	
					١٦	مجموع أيام الامتحانات	
					٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات	

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الصف : الثامن

الفصل الدراسي : الثاني

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية				الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر	
	الحصة	الدرس	الوحدة	الزمن				
	٢	الأول : التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف	الوحدة الرابعة	من ٢/٩ - ٢/٢٠	٥	الأول ٩-١٣	فبراير	
					٥	الثاني ١٦-٢٠		
					٥	الثالث ٢٣-٢٧		
	٢	الثاني : التصويبة السلمية			٥	الرابع ٢-٦	مارس	
					٥	الخامس ٩-١٣		
					٥	السادس ١٦-٢٠		
	٢	الأول : التمريرة البندولية للأمام	الوحدة الخامسة	من ٣/٢٣ - ٥/٢٢	٥	السابع ٢٣-٢٧		أبريل
					٥	الثامن ٣٠-٤/٣		
	٣	الثاني : التصويب بالوثب العالي			٥	التاسع ٦-١٠		
					٥	العاشر ١٣-١٧		
					٥	حادي عشر ٢٠-٢٤		
	٢	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	ثاني عشر ٢٧-٥/١		
					٥	ثالث عشر ٤-٨		
	٢	قياس وتقويم			٥	رابع عشر ١١-١٥	مايو	
					٥	خامس عشر ١٨-٢٢		
	من ٢٥ - ٢٧ مايو أجازة الطلاب استعدادا للامتحانات (ثلاثة أيام)							
من ٢٨ مايو - ٢٦ يونيو امتحانات الطلاب (٢١) يوما								
٥ يونيو أجازة الإسراء والمعراج								
	١٥				٧٥	مجموع أيام الدراسة		
					١٠	مجموع أيام الإجازات		
					١٦	مجموع أيام الامتحانات		
					٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات		

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣م

الفصل الدراسي : الأول

الصف : التاسع

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية			الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر
	الحصة	الدرس	الوحدة الزمن			
	٢	الأول : الوثب الثلاثي	الوحدة الأولى	٥	الأول ٨-١٢	سبتمبر
				٥	الثاني ١٥-١٩	
	٢	الثاني : رمي الرمح من الوقوف		٥	الثالث ٢٢-٢٦	
	١	تطبيقات عملية ومنافسات		٥	الرابع ٢٩-٣	
			الوحدة الثانية	٥	الخامس ٦-١٠	أكتوبر
الوثبات	٢	الأول : كتم الكرة بأسفل القدم		٥	السادس ١٣-١٧	
من ٢٤ - ٢٨ أكتوبر أجازة عيد الأضحى المبارك				٤	السابع ٢٠-٢٣	
				٣	الثامن ٢٩-٣١	
جملة تمارينات بالزجاجات الخشبية	٢	الثاني : امتصاص الكرة بالصدر	الوحدة الثالثة	٥	التاسع ٣-٧	نوفمبر
	١	تطبيقات عملية ومنافسات		٤	العاشر ١٠-١٣	
١٤ نوفمبر أجازة رأس السنة الهجرية						
	٢	الأول : الإعداد للخلف		٥	حادي عشر ١٧-٢١	
			٣	ثاني عشر ٢٤-٢٦	ديسمبر	
من ٢٧ - ٢٨ نوفمبر أجازة العيد الوطني (يومان)						
	٢	الثاني : الدفاع باليدين من أسفل	٥	ثالث عشر ١-٥		
	١	تطبيقات عملية ومنافسات	٥	رابع عشر ٨-١٢		
			الوحدة الثالثة	٥	خامس عشر ١٥-١٩	ديسمبر
	٢	قياس وتقويم		٥	سادس عشر ٢٢-٢٦	
				٥	سابع عشر ٢٩ - ١/٢	
				٥		
من ٥ - ٧ يناير أجازة الطلاب استعدادا للامتحانات (ثلاثة أيام)						
من ٨ - ٣٠ يناير امتحانات الطلاب (١٦) يوما						
٢٣ يناير أجازة المولد النبوي الشريف						
	١٧			٧٩	مجموع أيام الدراسة	يناير
				١٠	مجموع أيام الإجازات	
				١٦	مجموع أيام الامتحانات	
				٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات	

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الصف : التاسع

الفصل الدراسي : الثاني

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية			الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر	
	الحصة	الدرس	الوحدة الزمن				
	٢	الأول : التمريرة المرتدة بيد واحدة	الوحدة الرابعة	من ٢/٩ - ٢/٢٠	٥	الأول ٩-١٣	فبراير
					٥	الثاني ١٦-٢٠	
٥	الثالث ٢٣-٢٧						
	٢	الثاني : التصويب من القفز (الوثب)			٥	الرابع ٢-٦	مارس
					٥	الخامس ٩-١٣	
	٢	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	السادس ١٦-٢٠	
			٥	السابع ٢٣-٢٧	أبريل		
	٣	الأول : التصويب بالوثب العالي	الوحدة الخامسة	من ٣/٢٣ - ٥/٢٢		٥	الثامن ٣٠-٤/٣
						٥	التاسع ٦-١٠
	٢	الثاني : التمريرة البنولية للخلف وللجانب				٥	العاشر ١٣-١٧
						٥	حادي عشر ٢٠-٢٤
	٢	تطبيقات عملية ومنافسات				٥	ثاني عشر ٢٧-٥/١
					٥	ثالث عشر ٤-٨	مايو
	٢	قياس وتقويم	٥	رابع عشر ١١-١٥			
			٥	خامس عشر ١٨-٢٢			
من ٢٥ - ٢٧ مايو أجازة الطلاب استعدادا للامتحانات (ثلاثة أيام)							يونيو
من ٢٨ مايو - ٢٦ يونيو امتحانات الطلاب (٢١) يوما							
٥ يونيو أجازة الإسراء والمعراج							
	١٥			٧٥	مجموع أيام الدراسة		
				١٠	مجموع أيام الإجازات		
				١٦	مجموع أيام الامتحانات		
				٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات		

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الصف : العاشر

الفصل الدراسي : الأول

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية			الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر	
	الوحدة	الدرس	الزمن				
	٢	الأول : قذف القرص من الثبات والحركة	الوحدة الأولى	من ٩/٨ - ١٠/١٧	٥	الأول ٨-١٢	سبتمبر
					٥	الثاني ١٥-١٩	
					٥	الثالث ٢٢-٢٦	
					٥	الرابع ٢٩-٣	
					٥	الخامس ٦-١٠	
	١	تطبيقات عملية ومنافسات	الوحدة الثانية	من ١٠/١٣ - ١١/١٣	٥	السادس ١٣-١٧	أكتوبر
					٤	السابع ٢٠-٢٣	
	من ٢٤ - ٢٨ أكتوبر أجازة عيد الأضحى المبارك						
	١	تابع : المحاور من الجانب ومن الخلف	الوحدة الثانية	من ١١/١٣ - ١١/١٣	٣	الثامن ٢٩-٣١	نوفمبر
	١	الثاني : المهاجمة			٥	التاسع ٣-٧	
	١	تطبيقات عملية ومنافسات			٤	العاشر ١٠-١٣	
	١٤ نوفمبر أجازة رأس السنة الهجرية						
	٢	الأول : الضرب الساحق المواجه	الوحدة الثالثة	من ١١/١٧ - ١٢/٢	٥	حادي عشر ١٧-٢١	ديسمبر
					٣	ثاني عشر ٢٤-٢٦	
	من ٢٧ - ٢٨ نوفمبر أجازة العيد الوطني (يومان)						
	٢	الثاني : الدفاع بيد واحدة من الوقوف	الوحدة الثالثة	من ١٢/٢ - ١٢/٢	٥	ثالث عشر ١-٥	يناير
					٥	رابع عشر ٨-١٢	
	١	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	خامس عشر ١٥-١٩	
	٢	قياس وتقويم			٥	سادس عشر ٢٢-٢٦	
					٥	سابع عشر ٢٩ - ١/٢	
					٥		
	من ٥ - ٧ يناير أجازة الطلاب استعدادا للامتحانات (ثلاثة أيام)						
	من ٨ - ٣٠ يناير امتحانات الطلاب (١٦) يوما						
	٢٣ يناير أجازة المولد النبوي الشريف						
	١٧			٧٩	مجموع أيام الدراسة		
				١٠	مجموع أيام الإجازات		
				١٦	مجموع أيام الامتحانات		
				٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات		

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الثاني

الصف : العاشر

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية				الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر
	الحصة	الدرس	الوحدة	الزمن			
	٢	الأول : التمرير من المحاورة	الوحدة الرابعة	من ٢/٩ - ٢/٢٠	٥	الأول ٩-١٣	فبراير
					٥	الثاني ١٦-٢٠	
	٢	الثاني : التصويب من الارتكاز			٥	الثالث ٢٣-٢٧	
					٥	الرابع ٢-٦	مارس
	١	الثالث : التصويب النصف ارتكازي			٥	الخامس ٩-١٣	
	١	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	السادس ١٦-٢٠	
	١	الأول : التمرير من خلف الظهر	الوحدة الخامسة	من ٣/٢٠ - ٥/٢٢	٥	السابع ٢٣-٢٧	إبريل
	٢	الثاني : التصويب الأمامي			٥	الثامن ٣٠-٤/٣	
					٥	التاسع ٦-١٠	
	٢	الثالث : الخداع قبل تنطيط الكرة			٥	العاشر ١٣-١٧	مايو
					٥	حادي عشر ٢٠-٢٤	
	٢	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	ثاني عشر ٢٧-٥/١	
					٥	ثالث عشر ٤-٨	يونيو
	٢	قياس وتقويم			٥	رابع عشر ١١-١٥	
					٥	خامس عشر ١٨-٢٢	
من ٢٥ - ٢٧ مايو أجازة الطلاب استعدادا لامتحانات (ثلاثة أيام)							
من ٢٨ مايو - ٢٦ يونيو امتحانات الطلاب (٢١) يوما							
٥ يونيو أجازة الإسراء والمعراج							
	١٥			٧٥	مجموع أيام الدراسة		
				١٠	مجموع أيام الإجازات		
				١٦	مجموع أيام الامتحانات		
				٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات		

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الأول

الصف : الحادي عشر

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية			الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر
	الحصة	الدرس	الوحدة الزمن			
	٤	الأول : التهينة (الإحماء والتهنئة)	الوحدة الأولى	٥	الأول ٨-١٢	سبتمبر
	٨	الثاني : اللياقة البدنية		٥	الثاني ١٥-١٩	
	٤	الأول : تدريبات رمي الرمح		٥	الثالث ٢٢-٢٦	
	٤	الثاني : تنظيم وإدارة مسابقة رمي الرمح	الوحدة الثانية	٥	الرابع ٢٩-٣	أكتوبر
	٤	الثالث : سباقات المسافات القصيرة		٥	الخامس ٦-١٠	
	٤	تطبيقات عملية ومنافسات		٥	السادس ١٣-١٧	
	٤	من ٢٤ - ٢٨ أكتوبر أجازة عيد الأضحى المبارك		٤	السابع ٢٠-٢٣	
	٤	الأول : التمريرة الحائطية	الوحدة الثالثة	٣	الثامن ٢٩-٣١	نوفمبر
التمرينات الحديثة	٤	الثاني : التمريرة البينية		٥	التاسع ٣-٧	
جملة تمرينات حرة	٤	الثالث : مهارات حارس المرمى		٤	العاشر ١٠-١٣	
	٤	١٤ نوفمبر أجازة رأس السنة الهجرية				
تابع جملة تمرينات	٨	تطبيقات عملية ومنافسات	١١/٢٦ - ١٠/٢٩	٥	حادي عشر ١٧-٢١	
				٣	ثاني عشر ٢٤-٢٦	
	٨	الأول : الإدارة	الوحدة الرابعة	٥	الثالث عشر ١-٥	ديسمبر
	٨	الثاني : التنظيم		٥	الرابع عشر ٨-١٢	
	٤	قياس وتقويم		٥	الخامس عشر ١٥-١٩	
				٥	السادس عشر ٢٢-٢٦	
			٥	السابع عشر ٢٩ - ١/٢		
						يناير
					من ٥ - ٧ يناير أجازة الطلاب استعدادا للامتحانات (ثلاثة أيام)	
					من ٨ - ٣٠ يناير امتحانات الطلاب (١٦) يوما	
					٢٣ يناير أجازة المولد النبوي الشريف	
	٦٨			٧٩	مجموع أيام الدراسة	
				١٠	مجموع أيام الإجازات	
				١٦	مجموع أيام الامتحانات	
				٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات	

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الثاني

الصف : الحادي عشر

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية				الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر
	الحصة	الدرس	الوحدة	الزمن			
	٤	الاول : الضرب الساحق الجانبي	الوحدة الخامسة	من ٢/٩ _ ٢/٢٧	٥	الأول ٩-١٣	فبراير
	٤	الثاني : تنظيم وإدارة مباراة الكرة الطائرة			٥	الثاني ١٦-٢٠	
	٤	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	الثالث ٢٣-٢٧	
	٤	الأول : التمريرة الخطافية	الوحدة السادسة	من ٣/٢ _ ٣/٢٧	٥	الرابع ٢-٦	مارس
	٤	الثاني : التصويبة الخطافية			٥	الخامس ٩-١٣	
	٤	الثالث : الخطط الهجومية			٥	السادس ١٦-٢٠	
	٤	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	السابع ٢٣-٢٧	
	٤	الاول : خداع حارس المرمى	الوحدة السابعة	من ٣/٣٠ _ ٤/٢٤	٥	الثامن ٣٠-٤/٣	أبريل
	٤	الثاني : التصويب بالطيران			٥	التاسع ٦-١٠	
	٤	الثالث : خطة الهجوم التنظيمي			٥	العاشر ١٣-١٧	
	٤	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	حادي عشر ٢٠-٢٤	
	٤	الاول : الرياضة من أجل الصحة	الوحدة الثامنة	من ٤/٢٧ _ ٥/٢٢	٥	ثاني عشر ٢٧-٥/١	مايو
	٤	الثاني : الاختلافات الجنسية والقدرات الرياضية			٥	ثالث عشر ٤-٨	
	٤	الثالث : الاسعافات الأولية			٥	رابع عشر ١١-١٥	
	٤	الرابع : السمنة			٥	خامس عشر ١٨-٢٢	
من ٢٥ - ٢٧ مايو أجازة الطلاب استعدادا لامتحانات (ثلاثة أيام)							
من ٢٨ مايو - ٢٦ يونيو امتحانات الطلاب (٢١) يوما							
٥ يونيو أجازة الإسراء والمعراج							
	٦٠				٧٥	مجموع أيام الدراسة	
					١٠	مجموع أيام الإجازات	
					١٦	مجموع أيام الامتحانات	
					٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات	

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الأول

الصف : الثاني عشر

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية				الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر		
	الحصة	الدرس	الوحدة	الزمن					
	٤	الأول : مراجعة عناصر اللياقة البدنية	الوحدة الأولى	من ٩/٢٦-٩/٢٨	٥	الأول ٨-١٢	سبتمبر		
	٤	الثاني : الجلد العضلي (تحمل القوة)		٥	الثاني ١٥-١٩				
	٤	الثالث : الجلد الدوري التنفسي		٥	الثالث ٢٢-٢٦				
	٤	الأول : دفع الجلة بطريقة الزحف	الوحدة الثانية	من ١٠/٢٢-٩/٢٩	٥	الرابع ٢٩-٣	أكتوبر		
	٤	الثاني : تدريبات دفع الجلة		٥	الخامس ٦-١٠				
	٤	الثالث : تنظيم وإدارة مسابقة دفع الجلة		٥	السادس ١٣-١٧				
	٤	تطبيقات عملية ومنافسات		٤	السابع ٢٠-٢٣				
من ٢٤ - ٢٨ أكتوبر أجازة عيد الأضحى المبارك									
	٨	الأول : خطط اللعب في كرة القدم	الوحدة الثالثة	من ١٠/٢٩ - ١١/٢٦	٣	الثامن ٢٩-٣١	نوفمبر		
التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي	٨	الثاني : طرق اللعب في كرة القدم		٥	التاسع ٣-٧				
جملة حركية بالشريط	٤			٤	العاشر ١٠-١٣				
١٤ نوفمبر أجازة رأس السنة الهجرية									
تابع جملة حركية	٤	تابع : طرق اللعب في كرة القدم		٥	حادي عشر ١٧-٢١				
	٤	تطبيقات عملية ومنافسات	٣	ثاني عشر ٢٤-٢٦					
من ٢٧ - ٢٨ نوفمبر أجازة العيد الوطني (يومان)									
	٨	الأول : تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة	الوحدة الرابعة	من ١٢/١ - ١٢/٢	٥	ثالث عشر ١-٥	ديسمبر		
	٨	الثاني : تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين		٥	رابع عشر ٨-١٢				
	٨			٥	خامس عشر ١٥-١٩				
	٤	قياس وتقويم		٥	سادس عشر ٢٢-٢٦				
	٤		٥	سابع عشر ٢٩ - ١/٢					
من ٥ - ٧ يناير أجازة الطلاب استعدادا للامتحانات (ثلاثة أيام)									
من ٨ - ٣٠ يناير امتحانات الطلاب (١٦) يوما									
٢٣ يناير أجازة المولد النبوي الشريف									
	٦٨			٧٩	مجموع أيام الدراسة				
				١٠	مجموع أيام الإجازات				
				١٦	مجموع أيام الامتحانات				
				٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات				

الخطة الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الثاني

الصف : الثاني عشر

الملاحظات	المادة : الرياضة المدرسية				الأيام	الأسابيع الدراسية	الشهر
	الحصة	الدرس	الوحدة	الزمن			
	٤	الاول : حائط الصد	الوحدة الخامسة	من ٢٩/٢ - ٢٧/٢	٥	الأول ٩-١٣	فبراير
	٤	الثاني : خطة العداء			٥	الثاني ١٦-٢٠	
	٤	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	الثالث ٢٣-٢٧	
	٤	الاول : إنشاء ملعب كرة السلة	الوحدة السادسة	من ٢/٣ - ٢٧/٣	٥	الرابع ٢-٦	مارس
	٤	الثاني : ألعاب الستار			٥	الخامس ٩-١٣	
	٤	الثالث : خطط اللعب (خطة دفاع المنطقة)			٥	السادس ١٦-٢٠	
	٤	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	السابع ٢٣-٢٧	
	٤	الاول : المهارات الدفاعية	الوحدة السابعة	من ٣٠/٣ - ٢٤/٤	٥	الثامن ٣٠-٤/٣	إبريل
	٤	الثاني : خطة دفاع المنطقة (٠ - ٦)			٥	التاسع ٦-١٠	
	٤	الثالث : خطة الهجوم الخاطف			٥	العاشر ١٣-١٧	
	٤	تطبيقات عملية ومنافسات			٥	حادي عشر ٢٠-٢٤	
	٤	الاول : تغذية الرياضيين	الوحدة الثامنة	من ٢٧/٤ - ٢٢/٥	٥	ثاني عشر ٢٧-٥/١	مايو
	٤	الثاني : الرياضة وبعض الأمراض المزمنة			٥	ثالث عشر ٤-٨	
	٤	الثالث : الاسعافات الاولية			٥	رابع عشر ١١-١٥	
	٤	قياس وتقويم			٥	خامس عشر ١٨-٢٢	
من ٢٥ - ٢٧ مايو أجازة الطلاب استعدادا لامتحانات (ثلاثة أيام)							
من ٢٨ مايو - ٢٦ يونيو امتحانات الطلاب (٢١) يوما							
٥ يونيو أجازة الإسراء والمعراج							
	٦٠				٧٥	مجموع أيام الدراسة	
					١٠	مجموع أيام الإجازات	
					١٦	مجموع أيام الامتحانات	
					٩٥	مجموع الدراسة والامتحانات	