

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد ملفات مدرسية اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/>

* للحصول على جميع أوراق ملفات مدرسية في مادة رياضة مدرسية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/sports>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد ملفات مدرسية في مادة رياضة مدرسية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/sports1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ ملفات مدرسية اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/grade>

[almanahjbhbot/me.t//:https](https://t.me/almanahjbhbot)

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا



الدروس المقررة في مادة التربية الرياضية للتعليم الأساسي

للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١ م



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المسار: _____

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

الصف: **الأول الابتدائي**

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الملاحظات
*	اختبارات اللياقة البدنية		
.1	التشكيلات	-	الحركات الأساسية والجمباز
.2	الحركة ضمن الفراغ المكاني	-	
.3	الأدوات واستخداماتها	-	
.4	المشي والجري	-	
.5	الحجل / الوثب / زحف / المشي على أربع	-	
.6	الدوران / الامتداد / التكور	-	
.7	الجنو / جلوس تربييع / انبطاح / رقود	-	
.8	التوازن من الثبات والحركة	-	
.9	الدحرجة الجانبية	-	
.10	الدحرجة الأمامية	-	
.11	تطبيقات عملية (جملة مكونة من خط أو خطين)	-	
.12	تطبيقات عملية (جملة مكونة من خط أو خطين)	-	



ألعاب صغيرة مرتبطة بالألعاب الجماعية	-	الفراغ المكاني والمطاردة	.1
	-	الإحساس بأنواع الكرات المختلفة	.2
	-	زحقة / زحف	.3
	-	التوازن من الثبات والحركة	.4
	-	الضرب بالأدوات	.5
	-	تمرير أنواع الكرات المختلفة	.6
	-	رمي أنواع الكرات المختلفة	.7
	-	اللقف	.8
	-	ركل أنواع الكرات المختلفة	.9
	-	المطاردة + الرمي	.10
	-	المطاردة + الركل	.11
	-	مباراة مصغرة	.12



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المسار: _____

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

الصف: **الثاني الابتدائي**

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الملاحظات
*	اختبارات اللياقة البدنية		
.1	المشي، الجري، الدرجة الأمامية المتكورة	-	الحركات الأساسية والجمباز
.2	الحجل-الوثب-الزحف-المشي على أربع-الدرجة الأمامية	-	
.3	التوازن-الجثو-الانبطاح – الدرجة الجانبية (المتكورة والمستقيمة)	-	
.4	الدرجة الخلفية المتكورة	-	
.5	الجري – مشي التوازن – الدوران والدرجة الخلفية المتكورة	-	
.6	الدرجة الأمامية فتحاً	-	
.7	مشي التوازن – الوثب بالقدمين -الدرجة الأمامية المتكورة/فتحاً	-	
.8	الدرجة الخلفية فتحاً	-	
.9	الجري – مشي التوازن – الدوران -الدرجة الخلفية المتكورة/فتحاً	-	
.10	جملة حركية ميزان أمامي درجة أمامية وخلفية متكورة	-	
.11	جملة حركية مكونة من خط أو خطين	-	
.12	جملة حركية مكونة من خط أو خطين	-	



ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة القدم	-	ألعاب تمهيدية في كرة القدم	.1
	-	الإحساس بالكرة	.2
	-	الجري بالكرة	.3
	-	التمرير (بوجه القدم)	.4
	-	التمرير (باطن القدم)	.5
	-	السيطرة على الكرة بأسفل القدم	.6
	-	ربط مهاري الجري بالكرة والتمرير بباطن وجه القدم	.7
	-	التصويب	.8
	-	ألعاب تنافسية (جري بالكرة + التمرير)	.9
	-	ألعاب تنافسية (جري بالكرة + التصويب)	.10
	-	تطبيقات مباراة مصغرة	.11
	-	تطبيقات مباراة مصغرة	.12



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المسار: _____

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

الصف: **الثالث الابتدائي**

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الملاحظات
*	اختبارات اللياقة البدنية		
1	مراجعة درجة أمامية متكورة وفتحها	-	الجمباز
2	مراجعة درجة خلفية متكورة وفتحها	-	
3	مراجعة درجة جانبية ودرجة أمامية وخلفية متكورة وفتحها	-	
4	الوقوف على الكتفين	-	
5	الوقوف على الكتفين	-	
6	الوقوف على الرأس	-	
7	الوقوف على الرأس	-	
8	الوقوف على الرأس	-	
9	العجلة الجانبية	-	
10	العجلة الجانبية	-	
11	العجلة الجانبية	-	
12	جملة حركية مكونة من خط أو خطين	-	



ألعاب صغيرة مرتبطة بكرة السلة	-	الإحساس بالكرة	.1
	-	مسك الكرة باليدين	.2
	-	التمرير والاستلام	.3
	-	ألعاب صغيرة (التمرير)	.4
	-	التنطيط	.5
	-	ألعاب صغيرة (تنطيط)	.6
	-	التصويب	.7
	-	ألعاب صغيرة (تصويب)	.8
	-	ربط مهارة التنطيط والتمرير والتصويب	.9
	-	ربط مهارة التنطيط والتمرير والتصويب	.10
	-	تطبيق مهارات كرة السلة في شكل مسابقات	.11
	-	تطبيق مهارات كرة السلة في شكل مسابقات	.12



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

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

المسار: _____

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: الرابع الابتدائي

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الملاحظات
*	اختبارات اللياقة البدنية		
.1	مراجعة الوقوف على الكتفين	-	الجمباز
.2	مراجعة الوقوف على الرأس	-	
.3	مراجعة العجلة الجانبية	-	
.4	الوقوف على اليدين والدرجة الامامية	-	
.5	الوقوف على اليدين والدرجة الامامية	-	
.6	الوقوف على اليدين والدرجة الامامية	-	
.7	الوقوف على اليدين والدرجة الامامية	-	
.8	العجلة الجانبية مع ربع لفة	-	
.9	العجلة الجانبية مع ربع لفة	-	
.10	العجلة الجانبية مع ربع لفة	-	
.11	العجلة الجانبية مع ربع لفة متبوعة بدرجة خلفية متكورة	-	
.12	العجلة الجانبية مع ربع لفة متبوعة بدرجة خلفية متكورة	-	



كرة القدم	-	مراجعة ما سبق تعلمه	.1
	-	الجري بالكرة	.2
	-	تمرير الكرة بباطن القدم وخارج القدم	.3
	-	السيطرة على الكرة بباطن القدم وخارج القدم	.4
	-	ربط مهارات (الجري بالكرة + التمرير + السيطرة)	.5
	-	التصويب بكرة القدم	.6
	-	ربط مهارات (التمرير + السيطرة + التصويب)	.7
	-	حجز الكرة وحمايتها	.8
	-	الخداع بالجسم	.9
	-	ربط مهارات (الخداع + التصويب)	.10
	-	ألعاب تنافسية باستخدام كرة القدم	.11
	-	مهرجان لكرة القدم للصغار	.12



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المادة /اسم المقرر ورمزها: **التربية الرياضية** (تنس الطاولة – كرة السلة)

المسار: _____

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: **الخامس الابتدائي**

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من – إلى)	الملاحظات
*	اختبارات اللياقة البدنية		
.1	مسكة المصافحة	-	تنس الطاولة
.2	التحكم بالمضرب والسيطرة على الكرة 1	-	
.3	التحكم بالمضرب والسيطرة على الكرة 2	-	
.4	وقفة الاستعداد (هجومية ودفاعية)	-	
.5	حركات القدمين	-	
.6	ارسال الدوران العلوي بالوجه الامامي	-	
.7	الارسال الدوران العلوي بالوجه الخلفي للمضرب	-	
.8	الضربة الامامية(1)	-	
.9	الضربة الامامية(2)	-	
.10	الضربة الخلفية(1)	-	
.11	الضربة الخلفية(2)	-	
.12	تطبيقات وشرح مبسط للقانون	-	



كرة السلة	-	الإحساس بالكرة	.1
	-	تنطيط الكرة من الثبات ومن الحركة يد يمين ويد يسار	.2
	-	التمريرة الصدرية	.3
	-	التمريرة المرتدة	.4
	-	التمريرة من فوق الرأس	.5
	-	ربط التنطيط والتمرير	.6
	-	التصويب من الثبات	.7
	-	ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	.8
	-	ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	.9
	-	تحركات القدمين الدفاعية (سلمي) ضد تنطيط الكرة	.10
	-	تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)	.11
	-	تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)	.12



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المسار: _____

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

الصف: **الخامس الابتدائي**

اسم الكتاب: **لا يوجد كتاب**

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الملاحظات
*	اختبارات اللياقة البدنية		
.1	المسكات الأساسية (القبضة الأمامية/الخلفية)	-	
.2	وقفة الاستعداد + التحرك بالمعبد	-	
.3	الارسال الامامي القصير+ الطويل	-	
.4	الارسال الخلفي القصير+ الطويل	-	
.5	ضربة الشبكة والطنع 1	-	
.6	ضربة الشبكة والطنع 2	-	
.7	ألعاب مراجعة	-	
.8	ضربات التخليص الامامية	-	
.9	مهارة الرفع بالوجه الامامي والخلفي للمضرب	-	
.10	مهارة الرفع بالوجه الامامي والخلفي للمضرب	-	
.11	منافسات	-	
.12	منافسات	-	



كرة السلة	-	الإحساس بالكرة	.1
	-	تنطيط الكرة من الثبات ومن الحركة يد يمين ويد يسار	.2
	-	التمريرة الصدرية	.3
	-	التمريرة المرتدة	.4
	-	التمريرة من فوق الرأس	.5
	-	ربط التنطيط والتمرير	.6
	-	التصويب من الثبات	.7
	-	ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	.8
	-	ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	.9
	-	تحركات القدمين الدفاعية (سلمي) ضد تنطيط الكرة	.10
	-	تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)	.11
	-	تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)	.12



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

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

المسار: _____

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: **السادس الابتدائي**

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من – إلى)	الملاحظات
*	اختبارات اللياقة البدنية		
1.	مراجعته ما سبق تعلمه	-	كرة القدم
2.	الجري بالكرة	-	
3.	تمرير الكرة الثابتة والمتحركة	-	
4.	السيطرة على الكرة بباطن القدم وخارج القدم	-	
5.	التمرير + السيطرة	-	
6.	السيطرة (امتصاص الكرة بالفخذ)	-	
7.	ضرب الكرة بالرأس	-	
8.	التصويب من الجري	-	
9.	ربط المهارات (التمرير+ السيطرة + التصويب)	-	
10.	حجز الكرة وحمايتها	-	
11.	المراوغة في كرة القدم	-	
12.	مباريات مصغرة في كرة القدم	-	



كرة اليد	-	الرمي واللقف	.1
	-	استلام الكرة باليدين	.2
	-	التمرير من مستوى الرأس	.3
	-	التمرير من مستوى الرأس	.4
	-	تنطيط الكرة من الثبات والحركة.	.5
	-	تنطيط الكرة من الثبات والحركة.	.6
	-	التصويب من الثبات على المرمى.	.7
	-	التصويب من الثابت على المرمى.	.8
	-	التصويب من الوثب على المرمى.	.9
	-	التصويب من الوثب على المرمى.	.10
	-	حارس المرمى	.11
	-	تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون	.12



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

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

المسار: _____

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: الأول الاعدادي

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الملاحظات
*	اختبارات اللياقة البدنية		
.1	الدرجة الأمامية المستقيمة	-	الجمباز
.2	الدرجة الأمامية المستقيمة	-	
.3	الدرجة الخلفية المنكورة	-	
.4	درجة خلفية مستقيمة	-	
.5	درجة خلفية مستقيمة	-	
.6	الوقوف على اليدين	-	
.7	الشقبة الأمامية على اليدين	-	
.8	الشقبة الأمامية على اليدين	-	
.9	الشقبة الأمامية على اليدين	-	
.10	جملة حركية	-	
.11	جملة حركية	-	
.12	جملة حركية	-	



كرة القدم	-	مراجعة ما سبق تعلمه	.1
	-	الجري بالكرة	.2
	-	السيطرة على الكرة + التمرير	.3
	-	الجري + التمرير + التصويب	.4
	-	الخداع (بسيط + مركب)	.5
	-	الخداع + التصويب	.6
	-	ضرب الكرة بالرأس	.7
	-	السيطرة-امتصاص الكرة (بالفخذ+ بالصدر)	.8
	-	رمية التماس	.9
	-	حارس المرمى (مسك الكرة)	.10
	-	ألعاب تنافسية	.11
	-	ألعاب تنافسية	.12



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المادة /اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (الريشة الطائرة – كرة السلة)

المسار: _____

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: الثاني الاعدادي

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من – إلى)	الملاحظات
*	اختبارات اللياقة البدنية		
1.	ألعاب ديناميكية لحركة اليد + القانون الاساسي للعب	-	الريشة الطائرة
2.	المسكات الاساسية	-	
3.	التحركات في مراكز اللعب	-	
4.	الارسال الامامي القصير والطويل	-	
5.	الارسال الخلفي القصير والطويل	-	
6.	السحب من منتصف الملعب	-	
7.	مهارات الرفع بالجهتين (امامي وخلفي)	-	
8.	ضربة الشبكة	-	
9.	ضربة الاسقاط	-	
10.	ضربات التخليص الامامية	-	
11.	المنافسات الفردية والزوجية	-	
12.	المنافسات الفردية والزوجية	-	



كرة السلة	-	الإحساس بالكرة	.1
	-	التنطيط	.2
	-	مراجعة أنواع التمرير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين)	.3
	-	مراجعة أنواع التمرير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين)	.4
	-	التمريرة المرتدة بيد واحدة	.5
	-	التصويب من الوثب والثبات	.6
	-	التصوية السلمية	.7
	-	ربط التنطيط والتمرير والتصويب	.8
	-	ربط التنطيط والتمرير والتصويب	.9
	-	المتابعة الدفاعية والهجومية	.10
	-	تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)	.11
	-	تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)	.12



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المادة /اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (تنس الطاولة – كرة السلة)

المسار: _____

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: الثاني الاعدادي

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من – إلى)	الملاحظات
*	اختبارات اللياقة البدنية		
.1	مسك المضرب (مسكة المصافحة + مسكة القلم)	-	تنس الطاولة
.2	التحكم والسيطرة	-	
.3	وقفة الاستعداد + حركات القدمين	-	
.4	ارسال الدوران العلوي بالوجه الأمامي والخلفي	-	
.5	الضربة الأمامية	-	
.6	الضربة الخلفية	-	
.7	ربط الارسال بنوعيه مع الضربة الأمامية والخلفية	-	
.8	الدفع الخلفي	-	
.9	الدفع الأمامي	-	
.10	الضرب الساحق	-	
.11	تطبيقات على اللعب الفردي والزوجي وشرح مبسط للقانون	-	
.12	تطبيقات على اللعب الفردي والزوجي وشرح مبسط للقانون	-	



كرة السلة	-	الإحساس بالكرة	.1
	-	التنطيط	.2
	-	مراجعة أنواع التمرير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين)	.3
	-	مراجعة أنواع التمرير من الحركة (الصدرية / الكتفية / فوق الرأس / المرتدة باليدين)	.4
	-	التمريرة المرتدة بيد واحدة	.5
	-	التصويب من الوثب والثبات	.6
	-	التصويبة السلمية	.7
	-	ربط التنطيط والتمرير والتصويب	.8
	-	ربط التنطيط والتمرير والتصويب	.9
	-	المتابعة الدفاعية والهجومية	.10
	-	تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)	.11
	-	تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)	.12



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

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

المسار: _____

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: الثالث الاعدادي

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الملاحظات
*	اختبارات اللياقة البدنية		
1	مراجعة ما سبق تعلمه	-	كرة القدم
2	مراجعة ما سبق تعلمه	-	
3	الجري بالكرة بداخل القدم	-	
4	الجري بالكرة بخارج القدم	-	
5	التمرير القصير	-	
6	التمرير الطويل	-	
7	تطبيقات على التمرير	-	
8	السيطرة (باطن + خارج القدم)	-	
9	امتصاص (فخذ-صدر)	-	
10	تطبيقات على السيطرة والامتصاص	-	
11	الخداع (مركب)	-	
12	التصويب	-	



كرة القدم	-	ربط جميع المهارات	13
	-	ربط جميع المهارات	14
	-	الركلات الثابتة (ركلة ركنية - ركلة جزاء)	15
	-	رمية التماس	16
	-	حراسة المرمى (مسك الكرة المنخفضة والعالية)	17
	-	حراسة المرمى (مسك الكرة المنخفضة والعالية)	18
	-	العاب تنافسية (حيازة الكرة-فقدان الكرة-التحول)	19
	-	العاب تنافسية (حيازة الكرة-فقدان الكرة-التحول)	20



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

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

المسار: _____

اسم الكتاب: لا يوجد كتاب

الصف: الثالث الاعدادي

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الملاحظات
*	اختبارات اللياقة البدنية		
1	مسك الكرة باليدين والإحساس بالكرة	-	كرة اليد
2	مسك الكرة باليدين والإحساس بالكرة	-	
3	استلام الكرة باليدين	-	
4	الاستلام بيد واحدة	-	
5	التمرير من مستوى الرأس	-	
6	التمرير المرتدة	-	
7	التمرير من الرسغ	-	
8	تنطيط الكرة من الثبات والحركة	-	
9	تنطيط الكرة من الثبات والحركة	-	
10	التصويب من الارتكاز (فوق مستوى الرأس)	-	
11	التصويب من الارتكاز (مستوى الحوض)	-	



-	التصويب من الوثب للأمام	12
-	التصويب من الوثب للأعلى	13
-	التصويب من السقوط	14
-	الخداع البسيط والمركب	15
-	الخداع البسيط والمركب	16
-	حارس المرمى	17
-	الحركات الدفاعية	18
-	ربط جميع المهارات بشكل ألعاب جماعية	19
-	ربط جميع المهارات بشكل ألعاب جماعية	20
-	الخطط الدفاعية والهجومية	21
-	الخطط الدفاعية والهجومية	22
-	تطبيق جماعي	23
-	تطبيق جماعي	24