

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



النشرة التوجيهية لمادة الرياضة المدرسية لجميع الصفوف

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 18:25:43 2024-09-16

التواصل الاجتماعي بحسب ملفات مدرسية



اضغط هنا للحصول على جميع روابط "ملفات مدرسية"

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

[خطة المحتوى التدريسي للعام الدراسي الجديد \(الدروس المطلوبة\)](#)

1

[مقرر الدروس المحذوفة والمطلوبة حسب وثيقة المحتوى التدريسي في ظل جائحة الكورونا لجميع الصفوف](#)

2

التربية البدنية والصحية (1-4) الرياضة المدرسية (5-12)

النشرة التوجيهية

للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م



الصفحة	الموضوع
4	المقدمة
5	إرشادات عامة
	الحلقة الأولى (1-4)
7	أولاً: أبرز المستجدات.
7	ثانياً: دليل طبعات الكتب الدراسية.
7	ثالثاً: عدد الحصص الأسبوعية.
8	رابعاً: قائمة الوسائل التعليمية.
9	خامساً: خطة توزيع المحتوى لمدارس الفترة الواحدة ومدارس الفترتين.
91	سادساً: تصويبات على الكتب الدراسية.
20	سابعاً: تعليمات عامة.
	الحلقة الثانية (5-10)
22	أولاً: أبرز المستجدات.
22	ثانياً: دليل طبعات الكتب الدراسية.
23	ثالثاً: عدد الحصص الأسبوعية.
23	رابعاً: قائمة الوسائل التعليمية.
24	خامساً: خطة توزيع المحتوى لمدارس الفترة الواحدة ومدارس الفترتين.
36	سادساً: تصويبات على الكتب الدراسية.
37	سابعاً: تعليمات عامة.
	التعليم ما بعد الاساسي (11-12)
40	أولاً: أبرز المستجدات.

40	ثانيًا: دليل طبعات الكتب الدراسية.
40	ثالثًا: عدد الحصص الأسبوعية.
40	رابعًا: قائمة الوسائل التعليمية.
41	خامسًا: خطة توزيع المحتوى لمدارس الفترة الواحدة ومدارس الفترتين.
46	سادسًا: تصويبات على الكتب الدراسية.
46	سابعًا: تعليمات عامة.
47	الملاحق والمراجع

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين... وبعد،،،

يأتي إصدار النشرات التوجيهية للمواد الدراسية بهدف توضيح أبرز مستجدات المواد الدراسية وبعض الجوانب التي ينبغي مراعاتها في أثناء تدريس المادة، وتحتوي النشرة التوجيهية على:

- إرشادات عامة.
- الكتب الدراسية المعتمدة وعدد الحصص الدراسية الأسبوعية.
- توزيع مقترح لخطة تدريس المنهج.
- التصويبات (الأخطاء المطبعية والإملائية والعلمية).
- الملاحق ذات العلاقة بالمادة.

ونؤكد على أهمية الاطلاع على كافة محتويات هذه النشرة، آمليين أن تكون مرجعا مفيداً للمعلمين والمشرفين.
سائلين الله العلي القدير أن يوفق الجميع لما فيه مصلحة أبنائنا الطلبة.

المديرية العامة لتطوير المناهج

- أهمية الاطلاع والعمل على تنفيذ ما ورد في هذه النشرة.
- أهمية متابعة مشرفي المادة لما ورد في النشرة من تعديلات ومتابعة تنفيذ المعلمين لها.
- تم تغيير مسمى مادة الرياضة المدرسية للصفوف (١-٤) إلى التربية البدنية والصحية بما يتوافق مع الرؤية التطويرية الحديثة للمادة.
- ضرورة الاطلاع على المستجدات الحديثة لقوانين الألعاب والمسابقات الرياضية (ألعاب القوى، كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد، الريشة الطائرة، كرة الطاولة).
- العمل بما ورد في الخطط الدراسية لتوزيع الدروس للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م للصفوف الدراسية من (١-١٢).
- عدم توزيع حصص مادة الرياضة المدرسية في الحصص الأخيرة ضمن الجدول المدرسي، خاصةً في المدارس التي لا توجد بها ملاعب مظلة.
- أهمية متابعة توفير وتفعيل أدلة المعلم لجميع المناهج بصورة عامة، والمناهج الجديدة بصورة خاصة، بما في ذلك أدلة المعلم للصفوف من الأول إلى الرابع، بالإضافة إلى الصف الثامن.
- متابعة توفر الوسائل التعليمية والأدوات والأجهزة الرياضية التي يتطلبها تنفيذ مناهج المادة، والاستفادة من البند المالي المخصص من ميزانية المدرسة للوسائل التعليمية، والبرامج، والأنشطة التربوية، والكشفية.
- متابعة تفعيل واستخدام الأدوات والأجهزة الرياضية في تنفيذ حصص الرياضة المدرسية.
- ضرورة توفير إدارات المدارس للأماكن المناسبة والمخصصة لحفظ الأدوات والأجهزة الرياضية، حفاظاً عليها من التعرض للتلف.
- متابعة تفعيل المعلمين للمقاطع التعليمية الخاصة بمناهج الصفين (١-٢) بالإضافة إلى مسابقات ألعاب القوى (البدء المنخفض - الوثب العالي بالطريقة الظهرية - دفع الجلة) في مناهج الصفوف (٥-١٢).

القسم الأول:
الحلقة الأولى (١ - ٤)

أولاً: أبرز المستجدات

- طُورت أدلة معلم مادة التربية البدنية والصحية للصفوف (١-٤) «جديد»، وسيتم تطبيقها ابتداءً من العام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م.

ثانياً: دليل طبعات الأدلة الكتب الدراسية

الرجوع إلى دليل الطبعات للكتب الدراسية
وأدلة المعلمين للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م
في البوابة التعليمية.

ict.moe.gov.om

ثالثاً: عدد الحصص الأسبوعية

عدد الحصص الدراسية المقررة لمدارس التعليم الأساسي		الصف
مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة	
١	٢	الأول
١	٢	الثاني
١	٢	الثالث
١	٢	الرابع

رابعًا: قائمة الوسائل التعليمية

الصف	الوسائل التعليمية	الرابط الإلكتروني
الأول	فيلم تعليمي (الوثب)	https://ict.moe.gov.om/video
	فيلم تعليمي (الدرجة ١)	
الثاني	فيلم تعليمي (الخطو الجانبي وركضة الحصان)	
	فيلم تعليمي (تبادل الخطو والحجل)	
	فيلم تعليمي (المرأوغة والمحاورة)	
	فيلم تعليمي (الدرجة ٢)	

خامسًا: خطة توزيع المحتوى لمدارس الفترة الواحدة ومدارس الفترتين

توزيع مقترح لخطة تدريس منهج الصف الأول

الفصل الأول

الملاحظات	عدد الحصص		الموضوع	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	1	2	• تهيئة الطلبة للمادة	_____	1/9 - 5/9	1	سبتمبر
	1	2	• التشكيلات الرياضية	التمرينات	8/9 - 12/9	2	سبتمبر + أكتوبر
	1	2	• أجزاء الجسم		15/9 - 19/9	3	
	2	4	• الأوضاع الأساسية في التمرينات		22/9 - 3/10	5 + 4	
	1	2	• التمثيل الحركي		6/10 - 10/10	6	
	1	2	• المشي والجري	الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية	13/10 - 17/10	7	أكتوبر + نوفمبر
	2	4	• الحجل والوثب		20/10 - 31/10	9 + 8	
	1	2	• الثني والمد والمرجحة		3/11 - 7/11	10	

	1	2	• درجة الكرة والتقاطها	المعالجة والتناول	10/11 – 14/11	11	نوفمبر +
	3	6	• رمي الكرة واستلامها		17/11 – 5/12	+ 12 14 +13	ديسمبر
	2	4	• ركل الكرة وإيقافها	المعالجة والتناول	8/12 – 19/12	16 +15	نوفمبر +
	3	6	النشاط الحر + المهرجانات الرياضية التعليمية		22/12 – 9/1	18 +17 19+	ديسمبر +
	2	4	القياس والتقويم		12/1 – 23/1	20 +	يناير 21

الفصل الثاني

	2	4	• الاتزان		16/2 – 27/2	2 + 1	
	1	2	• الدرجة	الإدراك والطلاقة الحركية	2/3 – 6/3	3	فبراير + مارس
	1	2	• البراعة الحركية		9/3 – 13/3	4	
يقتصر التدريس في كل موضوع على تنفيذ لعبتين فقط في المدارس ذات الفترتين.	2	4	• الألعاب التمهيدية لكرة السلة	الألعاب الحركية	16/3 – 27/3	6 + 5	مارس + مايو
	2	4	• الألعاب التمهيدية لكرة اليد		30/3 – 10/4	8 + 7	
	2	4	• الألعاب التمهيدية لكرة القدم		13/4 – 24/4	10 + 9	
	1	2	• الألعاب الشعبية		27/4 – 1/5	11	
	1	2	• النظافة والصحة	الثقافة والوعي الصحي	4/5 – 8/5	12	مايو
	1	2	• الغذاء الصحي	11/5 – 15/5	13		
	2	4	النشاط الحر + المهرجانات الرياضية التعليمية	18/5 – 29/5	15 + 14		
	1	2	القياس والتقويم		1/6 – 5/6	16	يونيو

- عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الأول (21) أسبوعًا، بينما عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الثاني (16) أسبوعًا.

- تُدرس الموضوعات بتقليص محتوى الموضوع في مدارس ذات الفترتين.

توزيع مقترح لخطة تدريس منهج الصف الثاني

الفصل الأول

الملاحظات	عدد الحصص		الموضوع	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	1	2	• مراجعة (إعداد بدني)	—	1/9 — 5/9	1	سبتمبر
	2	4	• الأوضاع المشتقة في التمرينات	التمرينات	8/9 — 19/9	3 + 2	سبتمبر + أكتوبر
	2	4	• التمرينات الحرة		22/9 — 3/10	5 + 4	
	1	2	• التمثيل الحركي		6/10 — 10/10	6	
	2	4	• الخطو الجانبي وركضة الحصان	الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية	13/10 — 24/10	8 + 7	
	1	2	• تبادل الخطو والحجل		27/10 — 31/10	9	أكتوبر + نوفمبر
	1	2	• اللف والدوران		3/11 — 7/11	10	

الملاحظات	عدد الحصص		الموضوع	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	2	4	• تنطيط الكرة	المعالجة والتناول	10/11 - 21/11	12 +11	نوفمبر + ديسمبر
	2	4	• المراوغة والمحاورة		24/11 - 5/12	+ 13 14	
	2	4	• ضرب الكرة		8/12 - 19/12	+ 15 16	
	3	6	النشاط الحر + المهرجانات الرياضية التعليمية		22/12 - 9/1	+ 17 19 +18	ديسمبر + يناير
	2	4	القياس والتقويم		12/1 - 23/1	+ 20 21	يناير
	2	4	• الاتزان	الإدراك والطلاقة الحركية	16/2 - 27/2	2 + 1	فبراير + مارس
	1	2	• الدحرجة		2/3 - 6/3	3	
	1	2	• البراعة الحركية		9/3 - 13/3	4	

الملاحظات	عدد الحصص		الموضوع	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
يقتصر التدريس في كل موضوع على تنفيذ لعبتين فقط في المدارس ذات الفترتين.	2	4	• الألعاب التمهيدية لكرة السلة	الألعاب الحركية	16/3 - 27/3	6 + 5	مارس + مايو
	2	4	• الألعاب التمهيدية لكرة اليد		30/3 - 10/4	8 + 7	
	2	4	• الألعاب التمهيدية لكرة الطائرة		13/4 - 24/4	10 + 9	
	1	2	• الألعاب الشعبية العمانية		27/4 - 1/5	11	
	1	2	• القوام السليم	الثقافة والوعي الصحي	4/5 - 8/5	12	مايو
	1	2	• تغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي		11/5 - 15/5	13	
	2	4	النشاط الحر + المهرجانات الرياضية التعليمية		18/5 - 29/5	14+15	مايو
	1	2	القياس والتقويم		1/6 - 5/6	16	يونيو

- عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الأول (21) أسبوعًا، بينما عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الثاني (16) أسبوعًا.

- تُدرس الموضوعات بتقليص محتوى الموضوع في مدارس ذات الفترتين.

توزيع مقترح لخطة تدريس منهج الصف الثالث

الفصل الأول

الملاحظات	عدد الحصص		الموضوع	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	1	2	• مراجعة (إعداد بدني)	—	1/9 — 5/9	1	سبتمبر
	1	2	• الأوضاع المشتقة في التمرينات	التمرينات	8/9 — 12/9	2	سبتمبر + أكتوبر
	2	4	• التمرينات بالأدوات		15/9 — 26/9	4 + 3	
	1	2	• تمرينات (جمباز الموانع)		29/9 — 3/10	5	
	2	4	• الاتزان	الإدراك والطلاقة الحركية	6/10 17/10 —	7 + 6	أكتوبر + نوفمبر
	1	2	• البراعة الحركية		20/10 24/10 —	8	
	2	4	• الطلاقة الحركية بالأدوات		27/10 — 7/11	10 + 9	
	2	4	• سباقات الجري	ألعاب القوى للصغار	10/11 — 21/11	12 + 11	نوفمبر + ديسمبر
	2	4	• مسابقات الوثب		24/11 — 5/12	14 + 13	
	2	4	• مسابقات الرمي		8/12 19/12 —	16 + 15	
	3	6	النشاط الحر + المهرجانات الرياضية التعليمية		22/12 — 9/1	+17 18+19	ديسمبر + يناير
	2	4	القياس والتقويم		12/1 — 23/1	20+21	يناير

الفصل الثاني

الملاحظات	عدد الحصص		الموضوع	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	1	2	• الدرجة الأمامية	الجمباز	16/2 - 20/2	1	فبراير + مارس
	2	4	• الدرجة الخلفية		23/2 - 6/3	3 + 2	
	1	2	• جملة حركات الجمباز الأرضي		9/3 - 13/3	4	
	2	4	• لعبة كرة السلة للصغار	الألعاب الحركية	16/3 - 27/3	6 + 5	مارس + مايو
	2	4	• لعبة كرة اليد للصغار		30/3 - 10/4	8 + 7	
	2	4	• لعبة الكرة الطائرة للصغار		13/4 - 24/4	10 + 9	
	1	2	• الألعاب الشعبية		27/4 - 1/5	11	
	1	2	• النشاط البدني	الثقافة والوعي الصحي	4/5 - 8/5	12	مايو
	1	2	• الرياضة والصحة		11/5 - 15/5	13	
	2	4	النشاط الحر + المهرجانات الرياضية التعليمية		18/5 - 29/5	14+15	مايو
	1	2	القياس والتقويم		1/6 - 5/6	16	يونيو

- عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الأول (21) أسبوعاً، بينما عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الثاني (16) أسبوعاً.

- تُدرس الموضوعات بتقليص محتوى الموضوع في مدارس ذات الفترتين.

توزيع مقترح لخطة تدريس منهج الصف الرابع الفصل الأول

الملاحظات	عدد الحصص		الموضوع	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	1	2	• مراجعة (إعداد بدني)	—	1/9 – 5/9	1	سبتمبر
	1	2	• التمرينات بالأدوات	التمرينات	8/9 – 12/9	2	سبتمبر + أكتوبر
	2	4	• التمرينات على الأجهزة		15/9 – 26/9	4 + 3	
	1	2	• تمرينات الموانع (جمباز الموانع)		29/9 – 3/10	5	
	2	4	• الاتزان	الإدراك والطلاقة الحركية	6/10 17/10 –	7 + 6	أكتوبر + نوفمبر
	1	2	• البراعة الحركية		20/10 24/10 -	8	
	2	4	• الطلاقة الحركية بالأدوات		27/10 – 7/11	10 + 9	
	2	4	• سباقات الجري	ألعاب القوى للصغار	10/11 – 21/11	12 + 11	نوفمبر + ديسمبر
	2	4	• مسابقات الوثب		24/11 – 5/12	14 + 13	
	2	4	• مسابقات الرمي		8/12 19/12 –	16 + 15	
	3	6	النشاط الحر + المهرجانات الرياضية التعليمية		22/12 – 9/1	+17 18+19	ديسمبر + يناير
	2	4	القياس والتقويم		12/1 – 23/1	20+21	يناير

الفصل الثاني

الملاحظات	عدد الحصص		الموضوع	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	1	2	• الدرجة الأمامية الطائرة	الجمباز	16/2 - 20/2	1	الفصل الثاني فبراير + مارس
	2	4	• الشقبة الجانبية (العجلة)		23/2 - 6/3	3 + 2	
	1	2	• جملة حركات الجمباز الأرضي		9/3 - 13/3	4	
	2	4	• لعبة كرة السلة للصغار	الألعاب الحركية	16/3 - 27/3	6 + 5	مارس + مايو
	2	4	• لعبة كرة اليد للصغار		30/3 - 10/4	8 + 7	
	2	4	• لعبة الكرة الطائرة للصغار		13/4 - 24/4	10 + 9	
	1	2	• الألعاب الشعبية		27/4 - 1/5	11	
	1	2	• أنماط الجسم		4/5 - 8/5	12	
	1	2	• الإسعافات الأولية	11/5 - 15/5	13	مايو	
	2	4	النشاط الحر + المهرجانات الرياضية التعليمية	18/5 - 29/5	14+15	مايو	
	1	2	القياس والتقويم	1/6 - 5/6	16	يونيو	

- عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الأول (21) أسبوعًا، بينما عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الثاني (16) أسبوعًا.

- تُدرس الموضوعات بتقليص محتوى الموضوع في مدارس ذات الفترتين.

سادساً: تصويبات على الكتب الدراسية

نظراً لتطوير مناهج الصفوف (1-4)، فقد تم تغيير مسمى المادة إلى التربية البدنية والصحية، مع الإبقاء على بنية ومحتوى المناهج؛ لما تتمتع به من شمولية وتحقيقها للمخرجات العامة للمادة بما فيها الجانب الصحي، وفيما يلي أبرز التعديلات التي أدخلت في هذه المناهج:

• التعديلات في محتوى الموضوعات الدراسية

تم تعديل بعض نماذج الألعاب التمهيدية والشعبية بما يتوافق مع قدرات التلاميذ وملاحظات الحقل التربوي، ونلخص هذه التعديلات في الجدول الآتي:

م	الصف	الموضوعات	التعديل
1	الأول	- الألعاب التمهيدية لكرة السلة: (التمريرات الناجحة، كرة الهدف، كرة الطوق، الرمية الذهبية).	تعديل وتبسيط إجراءات تنفيذ الألعاب.
		- الألعاب التمهيدية لكرة اليد: (الكرات المسافرة، ضرب الأطواق).	
		- الألعاب الشعبية.	حذف لعبة العمبر.
2	الثاني	- الألعاب التمهيدية لكرة السلة: (الدوائر الذهبية، محطات النقاط، الملاعب المثلثة، المنطقة الذهبية).	تعديل وتبسيط إجراءات تنفيذ الألعاب.
		- الألعاب التمهيدية لكرة اليد: (الحلقات الذهبية).	حذف لعبة (خمس لفات).
		- الألعاب الشعبية.	

• البرامج المنهجية

تم إدراج مجموعة من البرامج التي تحقق مخرجات المادة، ويمكن للمعلم توظيفها داخل زمن التعلم أو خارجه بما يسهم في توظيف التلاميذ للخبرات التعليمية المكتسبة، ونوضح البرامج المضمنة في الجدول الآتي:

م	البرنامج	الصفوف
1	المهرجانات الرياضية التعليمية	(4-1)
2	صحتي	(4-1)
3	السفرء الصغار للتربية البدنية والصحية	(4-3)
4	ميثاق القيم الرياضية	(4-3)
5	التنوع الرياضي	(4-3)

سابعًا: تعليمات عامة

- الإعداد المسبق والتحضير للحصة من خلال تنظيم الأدوات والأجهزة الرياضية واختيار التشكيلات المناسبة في إخراج الدرس.
- التنوع في أساليب تنفيذ الدرس بما يتوافق مع نوع الدرس (تعليم المهارة، تثبيت وإتقان المهارة، تقويم المهارة).
- التنوع في الطرق والأساليب التدريسية المستخدمة في تنفيذ محتوى المنهج بما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية للتلاميذ.
- التركيز على اللعب باعتباره من الإستراتيجيات الفعالة في تحقيق أهداف المنهج وإشباع حاجات التلاميذ وميولهم في هذه المرحلة العمرية.
- مراعاة الفروق الفردية عند تنفيذ الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية وفق مستويات التلاميذ المختلفة.
- مراعاة إشراك التلاميذ من ذوي الإعاقات في الأنشطة التطبيقية بما يتناسب مع قدراتهم الحركية والعقلية.
- إتاحة الفرصة للتلاميذ للقيام بأدوار قيادية؛ مما يسهم في تعزيز وتنمية القيم التربوية الحميدة.
- مراعاة تنفيذ النشاط الحر بطريقة جاذبة وممتعة تتيح مشاركة جميع التلاميذ في اختيار وأداء الأنشطة الرياضية المحببة لهم.
- الاهتمام بتنظيم مسابقات ومنافسات رياضية على مستوى الصفوف الدراسية يوظف فيها موضوعات الوحدات الدراسية مثل: ألعاب القوى للصغار والألعاب الجماعية المصغرة.
- إمكانية تنظيم مسابقات ومهرجانات رياضية تعليمية على مستوى الصفوف الدراسية لتفعيل موضوعات المنهج بأسلوب تنافسي شائق.
- تفعيل البرامج المنهجية في البيئة المدرسية بصورة متوازية مع تدريس الموضوعات في حصص المادة، واختيار البرامج المناسبة مع حاجات التلاميذ وظروف البيئة المدرسية.

القسم الثاني:

الحلقة الثانية (٥ - ١٠)

أولاً: أبرز المستجدات

- طُوِّر دليل معلم مادة الرياضة المدرسية للصف الثامن «جديد»، وسيتم تطبيقه ابتداءً من العام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م.

ثانياً: دليل طبعات الكتب الدراسية

الرجوع إلى دليل الطبعات للكتب الدراسية
وأدلة المعلمين للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م
في البوابة التعليمية.

ict.moe.gov.om

ثالثاً: عدد الحصص الأسبوعية

عدد الحصص الأسبوعية		الصف
مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة	
١	٢	الخامس
١	٢	السادس
١	١	السابع
١	١	الثامن
١	١	التاسع
١	١	العاشر

رابعاً: قائمة الوسائل التعليمية.

الوسائل التعليمية	الصف
فيلم تعليمي (البدء المنخفض).	الخامس
فيلم تعليمي (الوثب العالي بالطريقة الظهرية).	السابع

خامسًا: خطة توزيع المحتوى لمدارس الفترة الواحدة ومدارس الفترتين

توزيع مقترح لخطة تدريس منهج الصف الخامس

الفصل الأول

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	1	2	مراجعة (إعداد بدني)	—	1/9-5/9	1	سبتمبر
	1	2	تمريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية	اللياقة البدنية	8/9-12/9	2	سبتمبر
	1	2	تمريبات الموانع (جماز الموانع)		15/9-19/9	3	
	2	4	سباقات الجري	ألعاب القوى للصغار	22/9-3/10	4+5	سبتمبر + أكتوبر
	2	4	مسابقات الوثب		6/1-17/10	7 + 6	
	1	2	مسابقات الرمي		20/10-24/10	8	
-يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة موضوعات. - (16) حصة المدارس الفترة الواحدة و (8) حصص لمدارس الفترتين.	4 - 2	8-4	لعبة كرة القدم "للذكور"	الألعاب الحركية (1)	27/10-19/12	9 إلى 16	أكتوبر + نوفمبر + ديسمبر
	5 - 3	10-6	لعبة كرة السلة للصغار				
	4 - 2	8- 4	لعبة الريشة الطائرة				
	2 - 1	4- 2	الألعاب الشعبية				
	3	6	النشاط الحر + المهرجانات التعليمية		22/12-9/1	+17 19 +18	ديسمبر +
	2	4	القياس والتقويم		12/1-16/1	20	يناير

الفصل الثاني

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
-يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة موضوعات. - (14) حصة لمدارس الفترة الواحدة و(7) حصص لمدارس الفترتين.	2-4	4-8	لعبة الكرة الطائرة للصغار	الألعاب الحركية (2)	16/2-3/4	1 إلى 7	فبراير + مارس + إبريل
	2-4	4-8	لعبة كرة اليد للصغار				
	2-4	4-8	لعبة كرة الطاولة				
	1-2	2-4	الألعاب الصغيرة				
	2	4	المشي والجري والحجل والوثب	الجمباز الإيقاعي "إناث"	6/4-17/4	9 + 8	إبريل + مايو
	1	2	المرجحات والارتداد		20/4-24/4	10	
	1	2	الجملة الحركية في الجمباز الإيقاعي		27/4-1/5	11	
	2	4	الدرجة الأمامية والخلفية	الجمباز الأرضي "ذكور"	6/4-17/4	9 + 8	مايو
	1	2	الشقبة الجانبية (العجلة)		20/4-24/4	10	
	1	2	الجملة الحركية في الجمباز الأرضي		27/4-1/5	11	
	1	2	الرياضة في حياتنا	الثقافة والوعي الصحي	4/5-8/5	12	مايو
	1	2	القوام السليم		11/5-15/5	13	
	2	4	النشاط الحر + المهرجانات التعليمية		18/5-29/5	14+15	
	1	2	القياس والتقويم		1/6-5/6	16	يونيو

- عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الأول (20) أسبوعًا، بينما عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الثاني (16) أسبوعًا.

- تُدرس الموضوعات بتقليص محتوى الموضوع في مدارس ذات الفترتين.

توزيع مقترح لخطة تدريس منهج الصف السادس

الفصل الأول

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	1	2	مراجعة (إعداد بدني)	—	1/9-5/9	1	
	1	2	تمريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية	اللياقة البدنية	8/9-12/9	2	سبتمبر
	1	2	تمريبات الموانع (جهاز الموانع)		15/9-19/9	3	
	2	4	سباق العدو (٦٠-٣٠) م من البدء المنخفض	ألعاب القوى	22/9-3/10	4+5	سبتمبر + أكتوبر
	2	4	الوثب العالي بالطريقة الظهرية من اقتراب (3-5) خطوات		6/10-17/10	7 + 6	
	1	2	دفع الكرة الطيبة (٥٠٠ جم - ١ كجم)		20/10-24/10	8	
-يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة موضوعات. - (16) حصة المدارس الفترة الواحدة و(٨) حصص لمدارس الفترتين.	2-4	8 - 4	لعبة كرة القدم "للذكور"	الألعاب الحركية (1)	27/10-19/12	9 إلى 16	أكتوبر + نوفمبر + ديسمبر
	3-5	6-10	لعبة كرة السلة للصغار				
	2-4	8 - 4	لعبة الريشة الطائرة				
	1-2	2-4	الألعاب الشعبية				

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	3	6	النشاط الحر + المهرجانات التعليمية		22/12-9/1	+17 +18 19	ديسمبر + يناير
	1	2	القياس والتقويم		12/1-16/1	20	يناير

الفصل الثاني

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
-يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة موضوعات. - (14) حصة لمدارس الفترة الواحدة و(7) حصص لمدارس الفترتين.	2-4	4-8	لعبة الكرة الطائرة للصغار	الألعاب الحركية (2)	16/2-3/4	1 إلى 7	فبراير + مارس + إبريل
	2-4	4-8	لعبة كرة اليد للصغار				
	4 - 2	8 - 4	لعبة كرة الطاولة				
	2 - 1	4 - 2	الألعاب الصغيرة				

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	2	4	المشي والجري والحجل والوثب	الجمباز الإيقاعي "إناث"	6/4-17/4	9 + 8	إبريل + مايو
	1	2	المرجحات الدورانات والتموجات		20/4-24/4	10	
	1	2	الجملة الحركية في الجمباز الإيقاعي		27/4-1/5	11	
	2	4	الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين	الجمباز الأرضي "ذكور"	6/4-17/4	9 + 8	
	1	2	الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة		20/4-24/4	10	
	1	2	الجملة الحركية في الجمباز الأرضي		27/4-1/5	11	
	1	2	القيم والأخلاق الرياضية	الثقافة والوعي الصحي	4/5-8/5	12	مايو
	1	2	الغذاء الصحي والرياضة		11/5-15/5	13	
	2	4	النشاط الحر + المهرجانات التعليمية		18/5-29/5	14+15	
	1	2	القياس والتقويم		1/6 - 5/6	16	يونيو

- عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الأول (20) أسبوعًا، بينما عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الثاني (16) أسبوعًا.

- تُدرس الموضوعات بتقليص عدد الأنشطة التطبيقية في مدارس ذات الفترتين.

توزيع مقترح لخطة تدريس منهج الصف السابع

الفصل الأول

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	1	1	مراجعة (إعداد بدني)	—	1/9-5/9	1	سبتمبر
	2	2	سباق التتابع (4x50) م	ألعاب القوى	8/9-19/9	3 + 2	سبتمبر + أكتوبر
	2	2	الوثب العالي بالطريقة الظهرية		22/9-3/10	5 + 4	
-يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة موضوعات. - (13) حصة لمدارس الفترة الواحدة و (13) حصة لمدارس الفترتين.	4 - 2	8 - 4	لعبة كرة القدم (للذكور)	الرياضات والألعاب الحركية (1)	6/10-2/1	6 إلى 18	أكتوبر إلى يناير
	5 - 3	6-10	التمرينات الفنية بالأطواق (للإناث)				
	4 - 2	8 - 4	لعبة كرة السلة				
	2 - 1	4 - 2	لعبة الريشة الطائرة				
	2	2	القياس والتقويم		5/1-16/1	+19 20	يناير

توزيع مقترح لخطة تدريس منهج الصف الثامن

الفصل الأول

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	1	1	مراجعة (إعداد بدني)	_____	1/9-5/9	1	سبتمبر
	2	2	سباق العدو (100) م	ألعاب القوى	8/9-19/9	3 + 2	+ أكتوبر
	2	2	دفع الجلة (٢) كجم		22/9-3/10	5 + 4	
-يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة موضوعات. - (13) حصة لمدارس الفترة الواحدة و(13) حصة لمدارس الفترتين.	8 - 4	2 - 6	لعبة كرة القدم (للذكور)	الرياضات والألعاب الحركية (1)	6/10-2/1	6 إلى 18	أكتوبر + يناير
	10 - 6	10 - 6	التمرينات الفنية بالصولجانات (للإناث)				
	8 - 4	8 - 4	لعبة كرة السلة				
	4 - 2	4 - 2	لعبة الريشة الطائرة				
	2	2	القياس والتقويم		5/1-16/1	+19 20	يناير

الفصل الثاني

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
-يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة موضوعات. - (11) حصة لمدارس الفترة الواحدة و(11) حصة لمدارس الفترتين.	8 - 4	8 - 4	لعبة الكرة الطائرة	الرياضات والألعاب الحركية (2)	16/2-1/5	1 إلى 11	فبراير إلى مايو
	8 - 4	8 - 4	لعبة كرة اليد				
	8 - 4	8 - 4	لعبة كرة الطاولة				
	4 - 2	4 - 2	الألعاب الشعبية العمانية				
	2	2	النشاط البدني وعلاقته بالأمراض المزمنة	الثقافة والوعي الصحي	4/5-15/5	+ 12 13	مايو
	2	2	القيم والأخلاق الرياضية		18/5-29/5	+ 14 15	
	1	1	القياس والتقويم		1/6-5/6	16	يونيو

- عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الأول (20) أسبوعًا، بينما عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الثاني (16) أسبوعًا

توزيع مقترح لخطة تدريس منهج الصف التاسع

الفصل الأول

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	1	1	مراجعة (إعداد بدني)	---	1/9-5/9	1	سبتمبر
	3	3	الوثب الثلاثي	ألعاب القوى	8/9-26/9	2 إلى 4	سبتمبر + أكتوبر
	2	2	رمي الرمح من الوقوف (وضع الرمي)		29/9-10/10	5+6	
	1	1	كتم الكرة بأسفل القدم	كرة القدم "ذكور"	13/10-17/10	7	أكتوبر + نوفمبر
	1	1	امتصاص الكرة بالصدر		20/10-24/10	8	
	3	3	تطبيقات ومناقشات عملية		27/10-14/11	9 إلى 11	
	2	2	الوثبات (المفتوحة، النجمة، مع رفع الرجلين للإمام)	التمرينات الفنية "إناث"	13/10-24/10	7+8	نوفمبر
	3	3	جملة تمرينات بالزجاجات الخشبية		27/10-14/11	9 إلى 11	
	2	2	الإعداد للخلف (بدون سقوط)	الكرة الطائرة	17/11-28/11	12+13	نوفمبر + ديسمبر
	2	2	الدفاع باليدين من أسفل (بدون سقوط)		1/12-12/12	15 +14	
	3	3	تطبيقات ومناقشات عملية		15/12-2/1	16 إلى 18	
	2	2	القياس والتقويم		5/1-16/1	19+20	يناير

الفصل الثاني

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	2	2	التمريرة المرتدة بيد واحدة	كرة السلة	16/2-27/2	2 + 1	فبراير + مارس إبريل
	2	2	التصويب من القفز		2/3-13/3	4 + 3	
	4	4	تطبيقات ومناقشات عملية		16/3-6/4	8 إلى 5	
	2	2	التمريرة البندولية للخلف وللجانب	كرة اليد	13/4-8/5	10 + 9	إبريل + مايو
	2	2	التصويب بالوثب للأعلى		27/4-8/5	+ 11 12	
	3	3	تطبيقات ومناقشات عملية		11/5-29/5	13 إلى 15	
	1	1	القياس والتقويم		1/6-5/6	16	يونيو

- عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الأول (20) أسبوعًا، بينما عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الثاني (16) أسبوعًا.

توزيع مقترح لخطة تدريس منهج الصف العاشر

الفصل الأول

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	1	1	مراجعة (إعداد بدني)	----	1/9-5/9	1	سبتمبر
	3	3	قذف القرص من الثبات والحركة	ألعاب القوى	8/9-26/9	2 إلى 4	سبتمبر + أكتوبر
	2	2	رمي الرمح من الحركة		29/9-10/10	5+6	
	2	2	المحاورة من الجانب والخلف	كرة القدم "نكور"	13/10-24/10	7+8	أكتوبر + نوفمبر
	1	1	المهاجمة من الأمام والجانب والخلف		27/10-31/10	9	
	2	2	تطبيقات ومنافسات عملية		3/10-14/11	10+11	
	2	2	الوثبات (الإقعاء، الطائرة، الحلق)	التمرينات الفنية "إناث"	13/10-24/10	7+8	
	3	3	تمرينات بالحبال		27/10-14/11	9 إلى 11	
	2	2	الضرب الساحق المواجه	الكرة الطائرة	17/11-28/11	12+13	نوفمبر + ديسمبر + يناير
	2	2	الدفاع بيد واحدة من الوقوف		1/12-12/12	15 + 14	
	3	3	تطبيقات ومنافسات عملية		15/12-2/1	18 إلى 16	
	2	2	القياس والتقويم		5/1-16/1	19+20	يناير
	2	2	التمرير من المحاورة	كرة السلة	16/2-27/2	2 + 1	فبراير + مارس + إبريل
	2	2	التصويب من الارتكاز		2/3-13/3	4 + 3	
	2	2	التصويب نصف الارتكازي		16/3-27/3	6 + 5	
	2	2	تطبيقات ومنافسات عملية		30/3-10/4	8 + 7	

الفصل الثاني

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	2	2	التصويب بالوثب للأمام (بدون سقوط)	كرة اليد	13/4-24/4	10 + 9	إبريل + مايو
	2	2	الخداع قبل تنطيط الكرة		27/4 -	12 + 11	
	3	3	تطبيقات ومنافسات عملية		8/5 11/5 -	13 إلى 15	
	1	1	القياس والتقويم		1/6 - 5/6	16	يونيو

- عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الأول (20) أسبوعاً، بينما عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الثاني (16) أسبوعاً.

سادساً: تصويبات على الكتب الدراسية

الصف	الوحدة	الموضوع	التعديل
الخامس	ألعاب القوى للصغار	مسابقات الرمي (مسابقة قذف القرص المطاطي).	- تحديد منطقة الاقتراب بطول (٣) م وعرض (٣) م. - يقف الطالب ممسكا بالقرص المطاطي في منطقة الاقتراب، ثم يرمي بالدوران القرص لأبعد مسافة.
	الجمباز	الجملة الحركية في الجمباز الأرضي.	- تؤدي الجملة الحركية في زمن محدد يتراوح بين (50 إلى 70) ثانية.
	الثقافة والوعي الصحي	القوام السليم.	 <p>القدم الطبيعية القدم المفطحة</p> <p>- تعديل النص في الشكل التوضيحي رقم (11) لتفليح القدمين.</p>
التاسع	الكرة الطائرة	الإعداد من السقوط للخلف.	- يتم تدريس مهارة الإعداد للخلف بدون السقوط.
	كرة اليد	التمريرة البندولية للخلف.	- يتم تدريس مهارة الدفاع باليدين من أسفل من السقوط. - يتم تدريس مهارة الدفاع باليدين من أسفل بدون السقوط. - يتم دمج الموضوعين في موضوع واحد، ويضاف بالوثب للأعلى (بنفس تفاصيله في الصف الثامن مع إمكانية إضافة تدريبات لإتقان المهارة).
العاشر	كرة اليد	التمرير من خلف الظهر.	- يحذف الموضوع وتضاف الحصة المخصصة له إلى موضوع الخداع قبل تنطيط الكرة.
	كرة اليد	التصويب بالسقوط الأمامي.	- تدرس مهارة التصويب بالوثب للأمام (بدون سقوط).
الصفوف (٩-١٠)	الجمباز	تحذف وحدة الجمباز للصفوف من (9-10)، على أن يتم توزيع حصصها على وحدتي كرة السلة وكرة اليد بإضافة درس يخصص للتطبيقات والمنافسات العملية في كل وحدة.	

• البرامج المنهجية

تم إدراج مجموعة من البرامج التي تحقق مخرجات المادة، ويمكن للمعلم توظيفها داخل زمن التعلم أو خارجه؛ بما يسهم في توظيف الطلبة للخبرات التعليمية المكتسبة، ونوضح البرامج المضمنة في الجدول الآتي:

الصفوف	البرنامج
(٨، ٧)	المهرجانات الرياضية التعليمية
(٨، ٧)	سفراء الرياضة المدرسية
الثامن	صحتي
الثامن	ميثاق القيم الرياضية
الثامن	برنامج اللياقة البدنية
الثامن	التنوع الرياضي

سابعاً: تعليمات عامة

- الإعداد المسبق والتحضير للحصة من خلال تنظيم الأدوات والأجهزة الرياضية واختيار التشكيلات المناسبة في إخراج الدرس.
- التنوع في أساليب تنفيذ الدروس بما يتوافق مع نوع الدرس (تعليم المهارة، تثبيت وإتقان المهارة، تقويم المهارة).
- مراعاة التدرج في تنفيذ الأنشطة التطبيقية بالبدء بالتمارين التمهيديّة لتنمية الإحساس الحركي، ثم تدريبات المهارات الأساسية، ثم الأنشطة التطبيقية.
- يتم تدريس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تطبيق منافسات اللعبة في وحدتي الألعاب الحركية للصفوف (٥-٨).
- مراعاة إشراك الطلبة من ذوي الإعاقات في الأنشطة التطبيقية بما يتناسب مع قدراتهم الحركية والعقلية.
- مراعاة تنفيذ النشاط الحر للصفين (٥-٦) بطريقة جاذبة وممتعة تتيح مشاركة جميع الطلبة في اختيار وأداء الأنشطة الرياضية المحببة لهم.

- الاهتمام بتنظيم مسابقات ومناقشات ومهرجات رياضية تعليمية على مستوى الصفوف الدراسية، يوظف فيها موضوعات الوحدات الدراسية، مثل: ألعاب القوى والألعاب الجماعية المصغرة.
- يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة موضوعات في وحدتي الألعاب الحركية بما يتوافق مع الإمكانيات المتوفرة في البيئة المدرسية.
- يراعي المعلم عند اختيار موضوعي لعبة الريشة الطائرة ولعبة كرة الطاولة في وحدتي الألعاب الحركية توفر الاشتراطات الآتية:
- * توفر شبكتين على الأقل لتدريس لعبة الريشة الطائرة، بالإضافة إلى عددٍ كافٍ من المضارب والريش الطائرة.
- * توفر قاعة مغلقة لتدريس لعبة كرة الطاولة، بالإضافة إلى طاولتين على الأقل وعددٍ كافٍ من المضارب والكرات.
- تفعيل البرامج المنهجية في البيئة المدرسية بصورة متوازية مع تدريس الموضوعات في حصص المادة، واختيار البرامج المناسبة لحاجات الطلبة وظروف البيئة المدرسية.

القسم الثالث
التعليم ما بعد الأساسي
الصفان (١١ - ١٢)

أولاً: أبرز المستجدات

- تم تخصيص عدد (٥) حصص لمادة الرياضة المدرسية للصفين الحادي عشر والثاني عشر.
- يختار الطالب مادة دراسية واحدة فقط من مواد المهارات الفردية في الصف الحادي عشر.
- تم تخصيص حصص للتطبيقات والمنافسات العملية ضمن خطة تدريس منهج الصف الحادي عشر والثاني عشر.

ثانياً: دليل طبعات الكتب الدراسية

الرجوع إلى دليل الطبعات للكتب الدراسية وأدلة المعلمين للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م في البوابة التعليمية.

ict.moe.gov.om

ثالثاً: عدد الحصص الأسبوعية

عدد الحصص الدراسية المقررة لمدارس التعليم الأساسي		الصف
مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة	
5	5	الحادي عشر
5	5	الثاني عشر

رابعاً: قائمة الوسائل التعليمية

الوسائل التعليمية	الصف
فيلم تعليمي (دفع الجلة).	الثاني عشر

خامسًا: خطة توزيع المحتوى لمدارس الفترة الواحدة ومدارس الفترتين

توزيع مقترح لخطة تدريس منهج الصف الحادي عشر

الفصل الأول

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	5	5	مراجعة + إعداد بدني	_____	1/9-5/9	1	سبتمبر
	10	10	التهيئة (الإحماء والتهدئة)	الإعداد البدني	8/9-19/9	3 + 2	سبتمبر + أكتوبر
	10	10	اللياقة البدنية		22/9-3/10	5 + 4	
	5	5	تدريبات لرمي الرمح	مسابقات الميدان والمضمار	6/10-10/10	6	أكتوبر
	5	5	تنظيم وإدارة مسابقة رمي الرمح		13/10-17/10	7	
	10	10	سباقات المسافات القصيرة		20/10-31/10	9 + 8	
	5	5	التمريرة الحائطية	كرة القدم "ذكور"	3/11-7/11	10	
	5	5	التمريرة البينية		10/11-14/11	11	
	10	10	مهارات حارس مرمى كرة القدم	كرة القدم "إناث"	17/11-28/11	12+13	نوفمبر + ديسمبر
	10	10	تطبيقات و منافسات عملية		1/12-12/12	14+15	
	15	15	التمرينات الحديثة	التمرينات الفنية "إناث"	3/11-21/11	11+12 + 10	
	15	15	جملة تمرينات حرة مع الإيقاع		24/11-12/12	13+14+15	
	5	5	الإدارة الرياضية	التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية	15/12-19/12	16	ديسمبر + يناير
	10	10	طرق تنظيم المسابقات الرياضية		22/12-2/1	18 + 17	
	10	10	القياس والتقويم		5/1-16/1	20 + 19	يناير

الفصل الثاني

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	5	5	الضرب الساحق الجانبى	كرة الطائرة	16/2-20/2	1	فبراير + مارس
	5	5	تنظيم وإدارة مباراة كرة الطائرة		23/2-27/2	2	
	5	5	تطبيقات و منافسات عملية		2/3-6/3	3	
	5	5	التمريرة الخطافية	كرة السلة	9/3-13/3	4	مارس + إبريل
	5	5	التصويبة الخطافية	كرة السلة	16/3-20/3	5	
	5	5	الخطط الهجومية		23/3-27/3	6	
	5	5	تطبيقات و منافسات عملية		30/3-3/4	7	
	5	5	خداع حارس المرمى	كرة اليد	6/4-10/4	8	إبريل + مايو
	5	5	التصويب بالطيران		13/4-17/4	9	
	5	5	خطة الهجوم التنظيمي		20/4-24/4	10	
	5	5	تطبيقات و منافسات عملية		27/4-1/5	11	
	5	5	الرياضة من أجل الصحة	الثقافة والوعي الصحي	4/5-8/5	12	مايو
	5	5	الاختلافات الجنسية والقدرات		11/5 - 15/5	13	
	5	5	الإسعافات الأولية		18/5-22/5	14	
	5	5	السمنة		25/5-29/5	15	
	5	5	القياس والتقويم		1/6-5/6	16	يونيو

- عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الأول (20) أسبوعاً، بينما عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الثاني (16) أسبوعاً.

توزيع مقترح لخطة تدريس منهج الصف الثاني عشر

الفصل الأول

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترة الواحدة	مدارس الفترة الواحدة					
	5	5	مراجعة + إعداد بدني	_____	1/9-5/9	1	سبتمبر
	10	10	مراجعة لعناصر اللياقة البدنية	الإعداد البدني	8/9-19/9	3 + 2	سبتمبر + أكتوبر
	10	10	الجلد العضلي (تحمل القوة)		22/9-3/10	5 + 4	
	5	5	الجلد (التحمل) الدوري التنفسي		6/10-10/10	6	
	10	10	دفع الجلة بطريقة الزحف	مسابقات الميدان والمضمار	13/10-24/10	7+8	أكتوبر + نوفمبر
	5	5	تدريبات دفع الجلة		27/10-31/10	9	
	5	5	تنظيم وإدارة مسابقة دفع الجلة		3/11-7/11	10	
	5	5	خطط اللعب في كرة القدم	كرة القدم "ذكور"	10/11-14/11	11	نوفمبر + ديسمبر
	10	10	طرق اللعب في كرة القدم		17/11-28/11	12+13	
	5	5	تطبيقات ومناقشات عملية		1/12-5/12	14	
	10	10	التمرينات بالشريط مع الإيقاع	التمرينات الفنية "إناث"	3/11-21/11	+ 10 11+12	
	10	10	جملة حركية باستخدام الشريط		24/11-5/12	13+14	

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	10	10	تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة	التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية	8/12-19/12	16 +15	ديسمبر +
	10	10	تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين		22/12-2/1	18 +17	يناير
	10	10	القياس والتقويم		5/1-16/1	20 +19	يناير

الفصل الثاني

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	5	5	حائط الصد	الكرة الطائرة	16/2-20/2	1	فبراير +
	10	10	خطة العداء		23/2-6/3	3 +2	
	5	5	تطبيقات ومناقشات عملية		9/3-13/3	4	
	5	5	ألعاب الستار	كرة السلة	16/3-20/3	5	مارس +
	10	10	خطة دفاع المنطقة		23/3-3/4	7 + 6	
	5	5	تطبيقات ومناقشات عملية		6/4-10/4	8	

الملاحظات	عدد الحصص		الدروس	الوحدات	التاريخ	الأسبوع	الشهر
	مدارس الفترتين	مدارس الفترة الواحدة					
	5	5	المهارات الدفاعية	كرة اليد	13/4-17/4	9	إبريل + مايو
	5	5	دفاع المنطقة (0/6)		20/4-24/4	10	
	5	5	خطة الهجوم الخاطف		27/4-1/5	11	
	5	5	تطبيقات ومنافسات عملية		4/5-8/5	12	
	5	5	تغذية الرياضيين	الثقافة والوعي الصحي	11/5-15/5	13	مايو
	5	5	الرياضة وبعض الأمراض المزمنة		18/5-22/5	14	
	5	5	الإسعافات الأولية		25/5-29/5	15	
	5	5	القياس والتقويم		1/6-5/6	16	يونيو

- عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الأول (20) أسبوعًا، بينما عدد الأسابيع الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الثاني (16) أسبوعًا.

سادسًا: تصويبات على الكتب الدراسية

ملاحظات	التعديل	الموضوع	الوحدة	الصف
	<p>تحذف عبارة (فما فوق) من العبارتين التاليتين:</p> <ul style="list-style-type: none"> • بالنسبة للاعبين (١٢-١٦ سنة) <u>فما فوق</u> لتصبح (١٦-١٢ سنة). • بالنسبة للاعبين (٨-١٢ سنة) <u>فما فوق</u> لتصبح (٨-١٢ سنة). 	بعض القواعد القانونية، زمن اللعب.	كتاب الطالب كرة اليد	الحادي عشر
	<p>- يحذف الموضوع، بحيث تقتصر الوحدة على الموضوعات الآتية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ألعاب الستار. • خطط اللعب (دفاع المنطقة). 	إنشاء ملعب كرة السلة.	كتاب الطالب كرة السلة	الثاني عشر

سابعًا: تعليمات عامة

- الإعداد المسبق والتحضير للحصة من خلال تنظيم الأدوات والأجهزة الرياضية واختيار التشكيلات المناسبة في إخراج الدرس.
- التنوع في أساليب تنفيذ الدروس بما يتوافق مع نوع الدرس (تعليم المهارة، تثبيت وإتقان المهارة، تقويم المهارة).
- الاهتمام بتنظيم مسابقات ومنافسات رياضية على مستوى الصفوف الدراسية، يُوظف فيها موضوعات الوحدات الدراسية، مثل: ألعاب القوى، والألعاب الجماعية.

الملاحق والمراجع

ويمكنكم التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني لأعضاء القسم:

البريد الإلكتروني	المسمى الوظيفي	أعضاء القسم
d.mohd@moe.om	أخصائي مناهج تعليمية مادة الرياضة المدرسية	داود بن محمد البلوشي
muna1987@moe.om	أخصائية مناهج تعليمية مادة الرياضة المدرسية	منى بنت عبدالله النبهانية