



سلطنة عُمان
وزارة التربية والتعليم

النشرة التوجيهية

لمادة

الرياضة المدرسية

وفقا للخطة الدراسية
للعام الدراسي
٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م

الفهرس

م	الموضوع	الصفحة
١	المقدمة	٣
٢	الإرشادات العامة	٤
٣	الصفوف الدراسية (١ - ٤)	٥
٤	دليل طبقات الكتب الدراسية المعتمدة وعدد الحصص الأسبوعية	٥
٥	الخطة الدراسية السنوية لمناهج الصفوف (١ - ٤)	٦
٦	الخطة الدراسية للصف الأول	٦
٧	الخطة الدراسية للصف الثاني	٧
٨	الخطة الدراسية للصف الثالث	٨
٩	الخطة الدراسية للصف الرابع	٩
١٠	الصفوف الدراسية (٥ - ١٠)	١٠
١١	دليل طبقات الكتب الدراسية المعتمدة وعدد الحصص الأسبوعية	١٠
١٢	الخطة الدراسية السنوية المقترحة لمناهج الصفوف (٥ - ١٠)	١١
١٣	الخطة الدراسية للصف الخامس	١١
١٤	الخطة الدراسية للصف السادس	١٢
١٥	الخطة الدراسية للصف السابع	١٣
١٦	الخطة الدراسية للصف الثامن	١٤
١٧	الخطة الدراسية للصف التاسع	١٥
١٨	الخطة الدراسية للصف العاشر	١٦
١٩	تعديلات وتصويبات في مناهج الصفوف (٥ - ١٠)	١٧
٢٠	حصص التطبيقات والمنافسات العملية	١٩
٢١	الصفين الدراسين (١١ - ١٢)	٢٠
٢٢	دليل طبقات الكتب الدراسية المعتمدة وعدد الحصص الأسبوعية	٢٠
٢٣	الخطة الدراسية السنوية المقترحة لمناهج الصفوف (١١ - ١٢)	٢١
٢٤	الخطة الدراسية للصف الحادي عشر	٢١
٢٥	الخطة الدراسية للصف الثاني عشر	٢٢

المقدمة

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 والموضوعات والأنشطة. وتتضمن طرائق متعددة في تطبيق الأنشطة التقويمية أثناء تنفيذ الموضوعات أو الوحدات، كما تشتمل على بعض الملاحظات العامة والتفصيلية للمنهج بالإضافة إلى قائمة الأدلة والكتب الدراسية المقررة للعام الدراسي الحالي.

وقسم تطوير مناهج الرياضة المدرسية مستمر بتطوير المناهج الدراسية للمادة وفق خطة زمنية محددة، حيث تم تطوير دليل المعلم الرياضة المدرسية للصف الأول في العام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧ م، ودليل المعلم للصف الثاني في العام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م، ودليل المعلم للصف الثالث في العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ م وذلك بما يتناسب مع توجه الوزارة نحو الارتقاء بالمناهج الدراسية ومواكبتها للمستجدات الحديثة والقضايا العالمية المعاصرة، وبما يتلاءم مع خصائص التلاميذ في هذه المرحلة العمرية.

أولاً: الإرشادات العامة:

- * أهمية الاطلاع والعمل على تنفيذ ما ورد في هذه النشرة.
- * أهمية متابعة مشرفي المادة لما ورد في النشرة من تعديلات ومتابعة تنفيذ المعلمين لها.
- * ضرورة الاطلاع على المستجدات الحديثة لقوانين الألعاب والمسابقات الرياضية (ألعاب القوى، كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد).
- * العمل بما ورد في الخطط الدراسية لتوزيع الموضوعات للعام الدراسي ٢٠١٩ م / ٢٠٢٠ م للصفوف الدراسية من (١ - ١٢).
- * أهمية تفعيل المناهج الجديدة للصفوف (الأول، الثاني، الثالث) ومتابعة توفر دليل معلم الرياضة المدرسية للصف الثالث للعام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م.
- * متابعة توفر الوسائل التعليمية والأدوات والأجهزة الرياضية اللازمة لتنفيذ مناهج المادة، والاستفادة من البند المالي المخصص من ميزانية المدرسة لشراء الأدوات المستهلكة لمواد المهارات الفردية.
- * متابعة تفعيل المعلمين للفيلم التعليمي الخاص بمهارات ألعاب القوى (البدء المنخفض - الوثب العالي بالطريقة الظهرية - دفع الجلة) في الصفوف من (٥ - ١٢).
- * ضرورة مراعاة عدم توزيع حصص مادة الرياضة المدرسية في الحصص الأخيرة ضمن الجدول المدرسي، خاصة في المدارس التي لا توجد بها ملاعب مظلة.
- * أهمية تعاون إدارات المدارس في توفير الأماكن المخصصة لحفظ الأدوات والأجهزة الرياضية، حفاظاً عليها من التعرض للتلف.
- كما يطيب لنا استقبال استفساراتكم فيما يتعلق بمناهج المادة، وما قد يواجه البعض من صعوبات حيال تنفيذها، ونشمن ملاحظاتكم ومقترحاتكم البناءة.

الصفوف الدراسية (١-٤)

دليل طبقات الكتب الدراسية المعتمدة وعدد الحصص الأسبوعية:

الصف	عدد الحصص الدراسية المقررة لمدارس التعليم الأساسي		عنوان الكتاب	ملاحظات
	ذات الفترة الواحدة	ذات الفترتين		
الأول	٢	١	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الأول.	*تم تطوير دليل المعلم للصف الأول للعام ٢٠١٧/٢٠١٨ م
الثاني	٢	١	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الثاني.	*تم تطوير دليل المعلم للصف الثاني للعام ٢٠١٨/٢٠١٩ م.
الثالث	٢	١	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الثالث.	*تم تطوير دليل المعلم للصف الثالث للعام ٢٠١٩/٢٠٢٠ م.
الرابع	٢	١	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الرابع .	الرجوع لدليل الطبقات للكتب المدرسية وأدلة المعلمين للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م.

الخطة الدراسية السنوية المقترحة لمناهج الصفوف (١-٤):

الخطة الدراسية للصف الأول:

الفصل الدراسي	الشهر	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص	إجمالي عدد الحصص للوحدة	
الأول	أغسطس +سبتمبر	التمرينات	التشكيلات الرياضية	٤	(١٢) حصة	
	سبتمبر		أجزاء الجسم	٢		
			الأوضاع الأساسية في التمرينات	٤		
			التمثيل الحركي	٢		
	أكتوبر	الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية	المشي والجري	٢	(٨) حصص	
			الحجل والوثب	٤		
			الثني والمد والمرجحة	٢		
	نوفمبر	المعالجة والتناول	درجة الكرة والتقاطها	٤	(١٢) حصص	
	نوفمبر + ديسمبر		رمي الكرة واستلامها	٤		
	ديسمبر		ركل الكرة وإيقافها	٤		
النشاط الحر			(٤) حصص			
يناير	قياس وتقويم			(٤) حصص		
الثاني	فبراير	الإدراك والطلاقة الحركية	الاتزان	٤	(٨) حصص	
	مارس		الدحرجة	٢		
			البراعة الحركية	٢		
	مارس+ ابريل	الألعاب الحركية	الألعاب التمهيدية لكرة السلة	٤	(١٤) حصة	
	ابريل		الألعاب التمهيدية لكرة اليد	٤		
			الألعاب التمهيدية لكرة القدم	٤		
	مايو	الثقافة والوعي الصحي	الألعاب الشعبية	٢		(٤) حصص
			النظافة والصحة	٢		
			الغذاء الصحي والرياضة	٢		
	النشاط الحر			حصتان		
قياس وتقويم			حصتان			

*ملاحظة:

-عدد الأيام الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الأول (١٠١) يوم، بينما عدد الأيام الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الثاني (٧٤) يوم.

الخطة الدراسية للصف الثاني:

الفصل الدراسي	الشهر	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص	إجمالي عدد الحصص للوحدة
الأول	أغسطس + سبتمبر	التمرينات	الأوضاع المشتقة في التمرينات	٤	(١٠) حصص
	سبتمبر		التمرينات الحرة	٤	
			التمثيل الحركي	٢	
	أكتوبر	الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية	الخطو الجانبي وركضة الحصان	٤	(١٠) حصص
			تبادل الخطو والحجل	٤	
			اللف والدوران	٢	
	نوفمبر	المعالجة والتناول	تنطيط الكرة	٤	(١٢) حصة
	نوفمبر + ديسمبر		المراوغة والمحاورة	٤	
	ديسمبر		ضرب الكرة	٤	
		ديسمبر	النشاط الحر		(٤) حصص
	يناير	قياس وتقويم		(٤) حصص	
الثاني	فبراير	الإدراك والطلاقة الحركية	الاتزان	٤	(٨) حصص
			الدرجة	٢	
			البراعة الحركية	٢	
	مارس	الألعاب الحركية	الألعاب التمهيدية لكرة السلة	٤	(١٤) حصة
	مارس + ابريل		الألعاب التمهيدية لكرة اليد	٤	
			ابريل	الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة	
				الألعاب الشعبية	
	مايو	الثقافة والوعي الصحي	القوام السليم	٢	(٤) حصص
			تغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي	٢	
		مايو	النشاط الحر		حصتان
		قياس وتقويم		حصتان	

***ملاحظة:** عدد الأيام الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الأول (١٠١) يوم، بينما عدد الأيام الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الثاني (٧٤) يوم.

الخطة الدراسية للصف الثالث:

الفصل الدراسي	الشهر	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص	إجمالي عدد الحصص للوحدة
الأول	أغسطس	التمرينات	الأوضاع المشتقة في التمرينات	٢	(١٠) حصص
	سبتمبر		التمرينات بالأدوات	٤	
			تمرينات (جمباز) الموانع	٤	
	أكتوبر	الإدراك والطلاقة الحركية	الاتزان	٤	(١٠) حصص
			البراعة الحركية	٢	
			الطلاقة الحركية بالأدوات	٤	
	نوفمبر نوفمبر + ديسمبر ديسمبر	ألعاب القوى للصغار	سباقات الجري	٤	(١٢) حصة
			مسابقات الوثب	٤	
			مسابقات الرمي	٤	
	النشاط الحر			(٤) حصص	
	يناير	قياس وتقويم			(٤) حصص
الثاني	فبراير	الجمباز	الدرجة الأمامية	٢	(٨) حصص
	مارس		الدرجة الخلفية	٤	
			جملة حركات الجمباز الأرضي	٢	
	مارس + أبريل أبريل	الألعاب الحركية	كرة السلة للصغار	٤	(١٤) حصة
			كرة اليد للصغار	٤	
			الكرة الطائرة للصغار	٤	
			الألعاب الشعبية	٢	
	مايو	الثقافة والوعي الصحي	النشاط البدني	٢	(٤) حصص
			الرياضة والصحة	٢	
	النشاط الحر			حصتان	
قياس وتقويم			حصتان		

ملاحظة: عدد الأيام الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الأول (١٠١) يوم، بينما عدد الأيام الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الثاني (٧٤) يوم.

الخطة الدراسية للصف الرابع:

الفصل الدراسي	الشهر	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص	إجمالي عدد الحصص للوحدة
الأول	أغسطس + سبتمبر	سباقات ومسابقات	الجري والتتابع	٤	(١٢) حصة
	سبتمبر		الوثب والقفز	٤	
	سبتمبر + أكتوبر		الرمي والدفع	٤	
	أكتوبر	التمرينات والعروض الرياضية	التمرينات الحرة	٤	(١٢) حصة
	نوفمبر		تمرينات مع الزميل	٤	
			تمرينات الموانع	٤	
	نوفمبر + ديسمبر	الطلاقة الحركية	الاتزان	٤	(١٢) حصة
	ديسمبر		التشقلب	٤	
				البراعة الفردية	
	يناير	قياس وتقويم	(٤) حصص		
الثاني	فبراير	ألعاب الكرات	تنطيط الكرة ورميها	٤	(١٠) حصص
	مارس		ركل الكرة وضربها	٢	
			التصويب بالكرة	٤	
	مارس + ابريل	الشقلبة والاتزان	الاتزان المقلوب	٢	(١٠) حصة
			البراعة مع الزميل	٤	
			البراعة مع المجموعة	٤	
	مايو	التربية الصحية	القوام الجيد	٢	(٦) حصص
			أعرف جسدي	٢	
			التحصين	٢	
			قياس وتقويم	(٤) حصص	

ملاحظة: عدد الأيام الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الأول (١٠١) يوم، بينما عدد الأيام الدراسية الفعلية للفصل الدراسي الثاني (٧٤) يوم.

الصفوف الدراسية (٥ - ١٠):

دليل طبقات الكتب الدراسية المعتمدة وعدد الحصص الأسبوعية:

الصف	عدد الحصص الدراسية المقررة لمدارس التعليم الأساسي		عنوان الكتاب	ملاحظات
	ذات الفترة الواحدة	ذات الفترتين		
الخامس	٢	١	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الخامس .	الرجوع لدليل الطبقات للكتب المدرسية وأدلة المعلمين للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م
السادس	٢	١	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف السادس .	
السابع	١	١	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف السابع .	
الثامن	١	١	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الثامن .	
التاسع	١	١	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف التاسع .	
			كتاب الطالب الرياضة المدرسية للصف التاسع .	
العاشر	١	١	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف العاشر .	
			كتاب الطالب الرياضة المدرسية للصف العاشر .	

الخطة الدراسية السنوية لمناهج الصفوف (٥ - ١٠):

الخطة الدراسية للصف الخامس:

الفصل الدراسي	الشهر	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص	إجمالي عدد الحصص
الأول	أغسطس + سبتمبر	رياضات القوى	العدو ٥٠-٧٥ من البدء المنخفض	٣	(٨) حصص
	سبتمبر		الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب خطوة واحدة	٥	
	سبتمبر + أكتوبر	كرة القدم (بنين)	ضرب الكرة بـ (وجه القدم الخارجي - مقدمة القدم)	٤	(١٠) حصص
	أكتوبر		إيقاف الكرة بباطن القدم	٢	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٤	
	سبتمبر + أكتوبر	التمرينات الفنية (بنات)	المشي والجري والحجل في خطوط منحنية	٤	(١٠) حصص
	أكتوبر		الارتداد (السوستة)	٢	
			جملة حركية مع الموسيقى الشعبية	٤	
	أكتوبر	الكرة الطائرة	الإرسال الجانبي من أسفل	٢	(١٢) حصص
			الدفاع باليدين من أسفل من الثبات	٢	
			الإعداد الأمامي من أعلى	٤	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٤	
قياس وتقويم			(٤) حصص		
الثاني	فبراير	الجمباز	مراجعة الدحرجات الأمامية والخلفية	٢	(٦) حصص
			الدحرجة الجانبية المستقيمة	٢	
			جملة من الحركات السابق دراستها	٢	
	مارس	كرة السلة	التمريرة المرتدة باليدين	٢	(٨) حصص
			المحاورة باليد اليمنى واليسرى	٢	
			التصويب الصدرية باليدين من الثبات	٢	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	ابريل	كرة اليد	تمريرة الكتف من الارتكاز والجري	٢	(٨) حصص
			التصويب من مستوى الكتف	٢	
			الخداع بالجسم.	٢	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	قياس وتقويم			(٤) حصص	
ابريل + مايو					

***ملاحظة:**

- تم تخصيص حصص للتطبيقات والمنافسات العملية لوحدات كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد.
- عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الأول (٨٦) يوم، بينما عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الثاني (٦٧) يوم.

الخطة السنوية للصف السادس:

الفصل الدراسي	الشهر	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص	إجمالي عدد الحصص
الأول	أغسطس + سبتمبر	رياضات	سباقات التتابع	٤	(٨) حصص
	سبتمبر	القوى	الوثب العالي بالطريقة الظهرية	٤	
	سبتمبر + أكتوبر	كرة القدم (بنين)	مراجعة لمهارة ضرب الكرة (باطن القدم- وجه القدم الأمامي والخارجي)	٤	(١٠) حصص
	أكتوبر		ضرب الكرة بالرأس من الوقوف	٢	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٤	
	سبتمبر + أكتوبر	التمرينات الفنية (بنات)	تمرينات من الجري في منحنيات ودوائر	٦	(١٠) حصص
	أكتوبر		التمرينات بالأطواق.	٤	
	أكتوبر + نوفمبر	الكرة الطائرة	الإرسال الجانبي من أعلى (الخطافي) .	٤	(١٢) حصص
			الدفاع باليدين من أسفل من الحركة.	٤	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٤	
	قياس وتقويم			(٤) حصص	
الثاني	فبراير	الجمباز	الدرجة الجانبية المكورة	٢	(٦) حصص
			الوقوف على اليدين	٢	
			جملة من الحركات السابق دراستها	٢	
	مارس	كرة السلة	التمرير من فوق الرأس باليدين	٢	(٨) حصص
			حركات القدمين	٢	
			التصويب باليدين من فوق الرأس	٢	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	ابريل	كرة اليد	التصويب من مستوى الحوض والركبة.	٤	(٨) حصص
			الخداع بالتمرير ثم التمرير .	٢	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	قياس وتقويم			(٤) حصص	

*ملاحظة:

- تم تخصيص حصص للتطبيقات والمنافسات العملية لوحدات كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد.
- عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الأول (٨٦) يوم، بينما عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الثاني (٦٧) يوم.

الخطة الدراسية للصف السابع:

الفصل الدراسي	الشهر	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص	إجمالي عدد الحصص
الأول	أغسطس + سبتمبر	رياضات القوى	الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل	٢	(٤) حصص
	سبتمبر		دفع كرة طبية زنة ١ كجم	٢	
	سبتمبر	كرة القدم (بنين)	استلام الكرة بوجه القدم الأمامي .	١	(٥) حصص
	أكتوبر		ضرب الكرة بالرأس والطالب في الهواء	٢	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	سبتمبر + أكتوبر	التمرينات الفنية (بنات)	الوثبات(المفردة، المقوسة، القرفصاء)	٢	(٥) حصص
	أكتوبر		التمرينات بالصولجانات (الزجاجات الخشبية)	٣	
	أكتوبر + نوفمبر	الكرة الطائرة	الإرسال المواجه من أعلى (التنسي)	٢	(٦) حصص
	نوفمبر		الإعداد الخلفي من فوق الرأس	٢	
	ديسمبر		تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
قياس وتقويم			حصتان		
الثاني	فبراير	كرة السلة	تمريرة الدفعة البسيطة.	١	(٦) حصص
			التصويب من الكتف من الحركة	٢	
	مارس		حركة الارتكاز	١	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	ابريل	كرة اليد	التصويب مع ثني الجذع جانبا	١	(٥) حصص
			الخداع بالتصويب ثم التمرير	٢	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
قياس وتقويم			حصتان		
ابريل + مايو					

***ملاحظة:**

- تم تخصيص حصص للتطبيقات والمنافسات العملية لوحدة كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد.
- عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الأول (٨٦) يوم، بينما عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الثاني (٦٧) يوم.

الخطة الدراسية للصف الثامن:

الفصل الدراسي	الشهر	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص	إجمالي عدد الحصص
الأول	أغسطس + سبتمبر	رياضات القوى	الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء	٢	(٤) حصص
	سبتمبر		دفع الجلة	٢	
	أكتوبر	كرة القدم (بنين)	كتم الكرة بخارج القدم	١	(٥) حصص
			المحاورة من الأمام	٢	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	سبتمبر + أكتوبر	التمرينات الفنية (بنات)	الوثبات (مع ثني الجذع للجانب، المقصية، الحصان)	٢	(٥) حصص
	أكتوبر		التمرينات بالكرات	٣	
	أكتوبر + نوفمبر	الكرة الطائرة	الإرسال الساحق	٢	(٦) حصص
	نوفمبر		الإعداد الجاني	٢	
	ديسمبر		تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
قياس وتقويم			حصتان		
الثاني	فبر اير	كرة السلة	التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف	٢	(٦) حصص
	فبر اير + مارس		التصويبة السلمية	٢	
	مارس		تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	ابريل	كرة اليد	التمريرة البندولية للإمام	١	(٥) حصص
			التصويب بالوثب للأعلى	٢	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	قياس وتقويم			حصتان	

****ملاحظة:**

- تم تخصيص حصص للتطبيقات والمنافسات العملية لوحدات كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد.
- عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الأول (٨٦) يوم، بينما عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الثاني (٦٧) يوم.

الخطة الدراسية للصف التاسع:

الفصل الدراسي	الشهر	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص	إجمالي عدد الحصص
الأول	أغسطس + سبتمبر	رياضات القوى	الوثب الثلاثي	٢	(٤) حصص
	سبتمبر		رمي الرمح من الوقوف (وضع الرمي)	٢	
	أكتوبر	كرة القدم (بنين)	كتم الكرة بأسفل القدم	١	(٥) حصص
			امتصاص الكرة بالصدر	٢	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	سبتمبر + أكتوبر	التمرينات الفنية (بنات)	الوثبات (المفتوحة، النجمة، مع رفع الرجلين للإمام)	٢	(٥) حصص
	أكتوبر		جملة تمرينات بالزجاجات الخشبية	٣	
	أكتوبر + نوفمبر	الكرة الطائرة	الأعداد للخلف (بدون سقوط)	٢	(٦) حصص
	نوفمبر		الدفاع باليدين من أسفل (بدون سقوط)	٢	
	ديسمبر		تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
حصتان		قياس وتقويم			
الثاني	فبراير	كرة السلة	التمريرة المرتدة بيد واحدة	٢	(٦) حصص
	فبراير + مارس		التصويب من القفز	٢	
	مارس		تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	أبريل	كرة اليد	التمريرة البندولية للخلف وللجانب	١	(٥) حصص
			التصويب بالوثب للأعلى	٢	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	أبريل + مايو	قياس وتقويم			حصتان

***ملاحظة:**

- تم تخصيص حصص للتطبيقات والمنافسات العملية لوحدة كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد.
- عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الأول (٨٦) يوم، بينما عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الثاني (٦٧) يوم.

الخطة السنوية للصيف العاشر :

الفصل الدراسي	الشهر	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص	إجمالي عدد الحصص
الأول	أغسطس + سبتمبر	رياضات القوى	قذف القرص من الثبات والحركة	٢	(٤) حصص
	سبتمبر		رمي الرمح من الحركة	٢	
	سبتمبر + أكتوبر	كرة القدم (بنين)	المحاورة من الجانب والخلف	٢	(٥) حصص
	أكتوبر		المهاجمة من الأمام والجانب والخلف	١	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	سبتمبر + أكتوبر	التمرينات الفنية (بنات)	الوثبات(الإقعاء، الطائرة، الحلق)	٢	(٥) حصص
	أكتوبر		تمرينات بالحبال	٣	
	أكتوبر + نوفمبر	الكرة الطائرة	الضرب الساحق المواجه	٢	(٦) حصص
	نوفمبر		الدفاع بيد واحدة من الوقوف	٢	
	ديسمبر		تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
قياس وتقويم			حصتان		
الثاني	فبراير	كرة السلة	التمرير من المحاورة	١	(٦) حصص
			التصويب من الارتكاز	٢	
	التصويب نصف الارتكازي		١		
	تطبيقات ومنافسات عملية		٢		
	مارس	كرة اليد	التصويب بالوثب للأمام (بدون سقوط)	٢	(٥) حصص
			الخداع قبل تنطيط الكرة	١	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
قياس وتقويم			حصتان		
أبريل + مايو					

*ملاحظة:

- تم تخصيص حصص للتطبيقات والمنافسات العملية لوحدة كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد.
- عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الأول (٨٦) يوم، بينما عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الثاني (٦٧) يوم.

تعديلات وتصويبات في مناهج الصفوف (٥ - ١٠):

الصف	الوحدة	الموضوع	التعديل	ملاحظات
الخامس	رياضات القوى	- البدء المنخفض - العدو (٥٠-٧٥م).	يتم دمج الموضوعان في درس واحد.	
	الجمباز	- الوقوف على الرأس	يحذف هذا الموضوع ويستبدل بمراجعة للدحرجات الأمامية والخلفية.	
	كرة القدم	- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي. - ضرب الكرة بمقدمة القدم	يتم دمج الموضوعان في موضوع واحد.	
	كرة اليد	- التمريرة الصدرية باليدين وبيد واحدة	يحذف الموضوع ، وتضاف الحصة المخصصة له إلى موضوع الخداع بالجسم.	
	تخصيص حصص للتطبيقات والمنافسات العملية في وحدات كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد			
السادس	كرة القدم	- ضرب الكرة بالركبة - ضرب الكرة بأسفل القدم	يحذف الموضوعان ، ويستبدلا بمراجعة لمهارة ضرب الكرة (بباطن القدم ، بوجه القدم الأمامي ، بوجه القدم الخارجي)	
	تخصيص حصص للتطبيقات والمنافسات العملية في وحدات كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد			
السابع	رياضات القوى	- المشي الرياضي	يحذف الموضوع ، وتُضاف الحصة المخصصة له إلى موضوع الوثب العالي بالطريقة الظهرية .	
	كرة القدم	- ضرب الكرة بكعب القدم	يحذف الموضوع ، وتضاف الحصة المخصصة له إلى موضوع ضرب الكرة بالرأس والطالب في الهواء	
	كرة اليد	- رمية الجانب (تمريرة الجانب)	يحذف الموضوع ، وتضاف الحصة المخصصة له إلى موضوع الخداع بالتصويب ثم بالتمرير.	
	تخصيص حصص للتطبيقات والمنافسات العملية في وحدات كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد.			
الصفوف (٥-١٠)	الجمباز	تحذف وحدة الجمباز للصفوف من (٧-١٠) ، ويتم توزيع حصصها على وحدتي كرة السلة وكرة اليد بإضافة درس يخصص للتطبيقات والمنافسات العملية في كل وحدة.		

الصف	الوحدة	الموضوع	التعديل	ملاحظات
			تخصيص حصص للتطبيقات والمنافسات العملية في وحدات كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد.	
التاسع	الكرة الطائرة	- الإعداد من السقوط للخلف - الدفاع باليدين من أسفل من السقوط	- يتم تدريس مهارة الإعداد للخلف بدون السقوط. - يتم تدريس مهارة الدفاع باليدين من أسفل بدون السقوط.	
	كرة اليد	- التمريرة البندولية للخلف. - التمريرة البندولية للجانب.	يتم دمج الموضوعان في درس واحد.	يضاف موضوع مهارة التصويب بالوثب للأعلى (بـنفس) 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.	
		التصويب بالسقوط الأمامي.	تدرس مهارة التصويب الأمامي بدون السقوط .	

* حصص التطبيقات والمنافسات العملية للصفوف (٥-١٠):

انطلاقاً من أهمية زيادة زمن الممارسة والتطبيق العملي للمهارات فقد تم تخصيص حصص للتطبيقات والمنافسات العملية في الوحدات الدراسية للألعاب الرياضية، يتم خلالها إعطاء أدوار قيادية للطلبة بما يسمح لهم بالمشاركة والتطبيق الفعلي للعبة وقواعدها القانونية، كما يمكن تنفيذ أنشطة تطبيقية متنوعة مثل:

- تدريبات لإتقان المهارات التي اشتملت عليها الوحدة الدراسية.
- تدريبات يتم فيها الربط بين أكثر من مهارة مثل (التمرير والتصويب، أو التنطيط والتصويب).
- تدريبات على شكل منافسات بين المجموعات مثل (سباق تتابع تنطيط الكرة بين الأقماع، أو منافسات التصويب على أهداف متنوعة، أو منافسات سرعة التمرير مع الزميل خلال زمن محدد)
- منافسات مجموعات مصغرة في اللعبة، مثل (٣ ضد ٣) أو (٤ ضد ٤).
- تنظيم مسابقة رياضية بتقسيم طلبة الصف إلى عدة فرق، وإجراء مباريات في اللعبة الخاصة بالوحدة الدراسية، مع مراعاة تحديد زمن أو احتساب نقاط للفريق الفائز.

الصفين الدراسيين (١١-١٢):

دليل طبغات الكتب الدراسية المعتمدة وعدد الحصص الأسبوعية:

ملاحظات	عنوان الكتاب	عدد الحصص الدراسية المقررة لمدارس التعليم ما بعد الأساسي		الصف
		ذات الفترتين	ذات الفترة الواحدة	
الرجوع لدليل الطبغات للكتب المدرسية وأدلة المعلمين للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠م	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الحادي عشر	٤	٤	الحادي عشر
	كتاب الطالب لمادة الرياضة المدرسية للصف الحادي عشر			
	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الثاني عشر	٤	٤	الثاني عشر
	كتاب الطالب لمادة الرياضة المدرسية للصف الثاني عشر			

الخطة الدراسية السنوية لمناهج الصفين (١١-١٢):

الخطة الدراسية للصف الحادي عشر:

الفصل الدراسي	الشهر	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص	إجمالي عدد الحصص
الأول	أغسطس + سبتمبر	الإعداد البدني	التهيئة (الإحماء والتهديئة)	٨	(١٦) حصة
	سبتمبر		اللياقة البدنية	٨	
	سبتمبر + أكتوبر	مسابقات الميدان والمضمار	تدريبات لرمي الرمح	٦	(١٦) حصة
	أكتوبر		تنظيم وإدارة مسابقة رمي الرمح	٤	
			سباقات المسافات القصيرة	٦	
	أكتوبر + نوفمبر	كرة القدم (بنين)	التمريرة الحائطية	٤	(١٦) حصة
	نوفمبر		التمريرة البينية	٦	
			مهارات حارس مرمى كرة القدم	٦	
	أكتوبر	تمرينات فنية (بنات)	التمرينات الحديثة	٨	(١٦) حصة
	نوفمبر		جملة تمرينات حرة مع الإيقاع والموسيقى	٨	
	نوفمبر + ديسمبر	التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية	الإدارة الرياضية	٨	(١٦) حصة
	ديسمبر		طرق تنظيم المسابقات	٨	
قياس وتقويم			(٤) حصص		
الثاني	فبراير	الكرة الطائرة	الضرب الساحق الجانبي	٦	(١٢) حصة
	تنظيم وإدارة مباراة كرة الطائرة		٦		
	مارس	كرة السلة	التمريرة الخطافية	٤	(١٢) حصة
			التصويبة الخطافية	٤	
			الخطط الهجومية	٤	
	أبريل	كرة اليد	خداع حارس المرمى	٤	(١٢) حصة
			التصويب بالطيران	٤	
			خطة الهجوم التنظيمي	٤	
	مايو	الثقافة والوعي الصحي	الرياضة من أجل الصحة	٣	(١٢) حصة
			الاختلافات الجنسية والقدرات الرياضية	٣	
			الإسعافات الأولية	٣	
			السمنة	٣	
قياس وتقويم			(٤) حصص		

* ملاحظة: عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الأول (٨٦) يوم، بينما عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الثاني (٦٧) يوم.

الخطة الدراسية للصف الثاني عشر:

الفصل الدراسي	الشهر	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص	إجمالي عدد الحصص
الأول	أغسطس+ سبتمبر	اللياقة البدنية	مراجعة لعناصر اللياقة البدنية وتدريبها	٦	(١٦) حصة
	سبتمبر		الجلد العضلي	٥	
			الجلد الدوري التنفسي	٥	
	سبتمبر+أكتوبر	مسابقات الميدان والمضمار	دفع الجلة بطريقة الزحف	٦	(١٦) حصة
	أكتوبر		تدريبات دفع الجلة	٦	
			تنظيم وإدارة مسابقة دفع الجلة	٤	
	أكتوبر	كرة القدم (بنين)	خطط اللعب في كرة القدم	٨	(١٦) حصة
	نوفمبر		طرق اللعب في كرة القدم	٨	
	أكتوبر	تمرينات فنية (بنات)	التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي	٨	(١٦) حصة
	نوفمبر		جملة حركية باستخدام الشريط مع الإيقاع الموسيقي	٨	
	نوفمبر + ديسمبر	التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية	تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة	٨	(١٦) حصة
	ديسمبر		تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين	٨	
	قياس وتقويم			(٤) حصص	
	الثاني	فبراير	الكرة الطائرة	حائط الصد	٦
		خطة العداء		٦	
مارس		كرة السلة	ألعاب الستار	٦	(١٢) حصة
			خطة دفاع المنطقة	٦	
ابريل		كرة اليد	المهارات الدفاعية	٤	(١٢) حصة
			دفاع المنطقة (٠ / ٦)	٤	
			خطة الهجوم الخاطف	٤	
ابريل		الثقافة والوعي الصحي	تغذية الرياضيين	٤	(١٢) حصة
			الرياضة وبعض الأمراض المزمنة	٤	
			الإسعافات الأولية	٤	
قياس وتقويم			(٤) حصص		

*ملاحظة: عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الأول (٦٨) يوم، بينما عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الثاني (٦٧) يوم.

تعديلات وتصحيحات في مناهج الصفين (١١-١٢):

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

تعديلات في قوانين بعض المسابقات الألعاب الرياضية:

ينبغي الأخذ بالتعديلات الحديثة في قوانين المسابقات والألعاب الرياضية واعتمادها في تدريس موضوعات الوحدات الدراسية، ويحذف كل ما يتعارض معها في القواعد القانونية المرتبطة بالمهارات العملية للصفوف (٥ - ١٢) .

هذا وتتمنى لكم عاما دراسيا سعيداً ، حافلا بالإنجاز ، آملين منكم التواصل الدائم مع قسم تطوير مناهج الرياضة المدرسية للوقوف على الصعوبات التي تواجهكم في تدريس المواضيع المدرجة بالمنهج ، ومتابعة كل ما يتعلق بمتطلبات تنفيذه بصورة صحيحة (كالأجهزة والأدوات والوسائل التعليمية المناسبة ، وأدلة المعلم وكتاب الطالب) ، كما نرحب بملاحظاتكم ومقترحاتكم التطويرية .

للتواصل عبر البريد الإلكتروني لأعضاء القسم:

أعضاء القسم	البريد الإلكتروني
سمير السليمي	s.al-sulimi@moe.om
صالح الهاشمي	s.al-hashmi@moe.om
علياء الزيدية	a.al-zidy@moe.om
داود البلوشي	d.mohd@moe.om

محمد السادس

تم التصميم والإخراج الفني
بمركز إنتاج الكتاب المدرسي والوسائل التعليمية
بالمديرية العامة لتطوير المناهج
بوزارة التربية والتعليم