



سَلَطَنَةُ عُمَانُ
وَزَارَةُ التَّرْبِيَّةِ وَالْعِلْمِ

النشرة التوجيهية

مادة الرياضيات المدرسية

وفقاً للخطة الدراسية
للعام الدراسي
٢٠١٩/٢٠٢٠م

الفهرس

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

المقدمة

يأتي إصدار النشرات التوجيهية للمواد الدراسية مع بداية كل عام دراسي، بهدف ملاءمة المناهج مع الخطة الدراسية، وتزويد المعلمين والشريفين بالمستجدات التي قد تطرأ على المناهج الدراسية؛ كما تحتوي النشرات على إرشادات في كيفية تنفيذ الوحدات والمواضيع والأنشطة. وتتضمن طرائق متعددة في تطبيق الأنشطة التقويمية أثناء تنفيذ المواضيع أو الوحدات، كما تشمل 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 ٢٠١٧/٢٠١٦ م، ودليل المعلم للصف الثاني في العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٧ م، ودليل المعلم للصف الثالث في العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠١٨ 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 الخطة الدراسية لتوزيع الموضوعات للعام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م للصفوف الدراسية من (١٢-١).
 - * 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 الالازمة 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 المخفيض - 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، خاصةً في المدارس التي لا توجد بها ملاعب مظللة.
 - * 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 ومقرراتكم البناءة.

الصفوف الدراسية (٤ - ١)

دليل طبعات الكتب الدراسية المعتمدة وعدد الحصص الأسبوعية:

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

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

الخطة الدراسية للصف الأول:

الفصل الدراسي	الشهر	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص	إجمالي عدد الحصص للوحدة	
(١٢) حصة	أغسطس + سبتمبر	التمرينات	التشكيلات الرياضية	٤		
			أجزاء الجسم	٢		
			الأوضاع الأساسية في التمرينات	٤		
			التمثيل الحركي	٢		
(٨) حصص	سبتمبر	الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية	المني والجري	٢		
			الحجل واللوثب	٤		
			الثني والمد والمرحمة	٢		
(١٢) حصص	أكتوبر	المعالجة والتناول	دحرجة الكرة والتقطاها	٤		
			رمي الكرة واستلامها	٤		
			ركل الكرة وإيقافها	٤		
(٤) حصص		النشاط الحر				
(٤) حصص		قياس وتقدير			يناير	
(٨) حصص	فبراير	الإدراك والطلاقة الحركية	الاتزان	٤		
			الدربجة	٢		
			البراعة الحركية	٢		
(١٤) حصة	مارس	الألعاب الحركية	الألعاب التمهيدية لكرة السلة	٤		
			الألعاب التمهيدية لكرة اليد	٤		
			الألعاب التمهيدية لكرة القدم	٤		
			الألعاب الشعبية	٢		
(٤) حصص	مارس + أبريل	الثقافة والوعي الصحي	النظافة والصحة	٢		
			الغذاء الصحي والرياضة	٢		
حصتان	النشاط الحر					
حصتان	قياس وتقدير					

* 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	
			التمرينات الحرة	٤		
			التمثيل الحركي	٢		
	أكتوبر	الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية	الخطو الجانبي وركلة الحصان	٤		
			تبادل الخطو والحمل	٤		
			اللف والدوران	٢		
	نوفمبر + ديسمبر	المعالجة والتناول	تنطيط الكرة	٤	(١٢) حصة	
			المرأوغة والمحاورة	٤		
			ضرب الكرة	٤		
	ديسمبر	النشاط الحر		٤(٤) حصص	(٨) حصص	
		قياس وتقدير		٤(٤) حصص		
الثاني	يناير	الإدراك والطلاقة الحركية	الاتزان	٤		
	فبراير		الدحرجة	٢		
	مارس		البراعة الحركية	٢		
	مارس + أبريل	الألعاب الحركية	الألعاب التمهيدية لكرة السلة	٤	(١٤) حصة	
	أبريل		الألعاب التمهيدية لكرة اليد	٤		
	مايو		الألعاب التمهيدية لكرة الطائرة	٤		
	مايو		الألعاب الشعبية	٢		
	الثقافة والوعي الصحي	الثبات	القوام السليم	٢	(٤) حصص	
			تغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي	٢		
	النشاط الحر		الثبات			
	قياس وتقدير		الثبات			

***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	
	أغسطس	التمرينات	الأوضاع المشتقة في التمرينات	٢	(١٠) حصص	
			التمرينات بالأدوات	٤		
	سبتمبر		تمرينات (جمباز) الموانع	٤		
	أكتوبر	الإدراك والطلاقة الحركية	الاتزان	٤	(١٠) حصص	
			البراعة الحركية	٢		
			الطلاقة الحركية بالأدوات	٤		
	نوفمبر	ألعاب القوى للصغار	سباقات الجري	٤	(١٢) حصة	
			مسابقات الوثب	٤		
			مسابقات الرمي	٤		
(٤) حصص		النشاط الحر				
(٤) حصص		قياس وتقدير			يناير	
	فبراير	الجمباز	الدرجة الأمامية	٢	(٨) حصص	
			الدرجة الخلفية	٤		
	مارس		جملة حركات الجمباز الأرضي	٢		
	مارس + إبريل	الألعاب الحركية	كرة السلة للصغار	٤	(١٤) حصة	
			كرة اليد للصغار	٤		
	إبريل		كرة الطائرة للصغار	٤		
			الألعاب الشعبية	٢		
	مايو	الثقافة والوعي الصحي	النشاط البدني	٢	(٤) حصص	
			الرياضة والصحة	٢		
حصتان		النشاط الحر				
حصتان		قياس وتقدير				

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	الجري والتتابع	٤	(١٢) حصة
	سبتمبر	ومسابقات	الوثب والقفز	٤	
	سبتمبر + أكتوبر		الرمي والدفع	٤	
الأول	أكتوبر	التمرينات والعرض الرياضية	التمرينات الحرة	٤	(١٢) حصة
	نوفمبر		تمرينات مع الزميل	٤	
			تمرينات المواطن	٤	
الأول	نوفمبر + ديسمبر	الطلقة الحركية	الاتزان	٤	(١٢) حصة
	ديسمبر		التشقلب	٤	
			البراعة الفردية	٤	
	يناير	قياس وتقدير	(٤) حصص		
الثاني	فبراير	ألعاب الكرات	تنطيط الكرة ورمها	٤	(١٠) حصص
	مارس		ركل الكرة وضررها	٢	
	مارس + أبريل		التصوير بالكرة	٤	
الثاني	أبريل	الشقلبة والاتزان	الاتزان المقلوب	٢	(١٠) حصص
	مايو		البراعة مع الزميل	٤	
			البراعة مع المجموعة	٤	
الثاني	مايو	ال التربية الصحية	القوام الجيد	٢	(٦) حصص
			أعرف جسدي	٢	
			التحصين	٢	
	قياس وتقدير		(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 طبعات الكتب الدراسية المعتمدة وعدد الحصص الأسبوعية:

الصف	عدد الحصص الدراسية المقررة لمدارس التعليم الأساسي	عنوان الكتاب	ملاحظات	
			ذات الفترتين	ذات الفترة الواحدة
الخامس	٢	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الخامس.	١	
	٢	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف السادس.	١	
	١	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف السابع.	١	
	١	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الثامن.		١
	١	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف التاسع.		١
		كتاب الطالب الرياضة المدرسية للصف التاسع.		
		الحادي عشر.		
الحادي عشر	١	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف العاشر.	١	
		كتاب الطالب الرياضة المدرسية للصف العاشر.		

الخطة الدراسية السنوية لمناهج الصنوف (١٠-٥):

الخطة الدراسية للصف الخامس:

الفصل الدراسي	الشهر	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص	إجمالي عدد الحصص
الأول	أغسطس + سبتمبر	رياضات القوى	العدو ٧٥-٥ من البدء المنخفض	٣	(٨) حصص
			الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب خطوة واحدة	٥	
	سبتمبر + أكتوبر	كرة القدم (بنين)	ضرب الكرة بـ (وجه القدم الخارجي- مقدمة القدم)	٤	
			إيقاف الكرة بباطن القدم	٢	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٤	
	سبتمبر + أكتوبر	التمرينات الفنية (بنات)	المشي والجري والاحجل في خطوط منحنية	٤	
			الارتفاع (السوستة)	٢	
			جملة حركية مع الموسيقى الشعبية	٤	
	أكتوبر	كرة الطائرة	الإرسال الجانبي من أسفل	٢	(١٢) حصص
			الدفاع باليدين من أسفل من الثبات	٢	
			الإعداد الأمامي من أعلى	٤	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٤	
الثاني	نوفمبر	الجمباز	قياس وتقدير	٤	(٦) حصص
			مراجعة الدرجات الأمامية والخلفية	٢	
			الدرجة الجانبية المستقيمة	٢	
	مارس	كرة السلة	جملة من الحركات السابق دراستها	٢	(٨) حصص
			التمرينية المرتدة باليدين	٢	
			المحاورة باليدين اليمني واليسري	٢	
			التصوير الصدرية باليدين من الثبات	٢	
	أبريل	كرة اليد	تطبيقات ومنافسات عملية	٢	(٨) حصص
			تمرين الكتف من الارتفاع والجري	٢	
			التصوير من مستوى الكتف	٢	
			الخداع بالجسم.	٢	
	أبريل + مايو		تطبيقات ومنافسات عملية	٤	(٤) حصص
			قياس وتقدير	٤	

***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 القوى	سباقات التتابع الوثب العالي بالطريقة الظهرية	٤	(٨) حصة
	سبتمبر	كرة القدم (بنين)	مراجعة لمهارة ضرب الكرة (باطن القدم- وجه القدم الأمامي والخارجي)	٤	(١٠) حصة
	سبتمبر + أكتوبر		ضرب الكرة بالرأس من الوقوف	٢	
	أكتوبر		تطبيقات ومنافسات عملية	٤	
	سبتمبر + أكتوبر	التمرينات الفنية (بنات)	تمرينات من الجري في منحنيات ودوائر	٦	(١٠) حصة
	أكتوبر		التمرينات بالأطواق.	٤	
	أكتوبر + نوفمبر	الكرة الطائرة	الإرسال الجانبي من أعلى (الخطافي) .	٤	(١٢) حصة
	نوفمبر		الدفاع باليدين من أسفل من الحركة.	٤	
	ديسمبر		تطبيقات ومنافسات عملية	٤	
الثاني	فبراير	الجمباز	قياس وتقدير	٤	(٤) حصة
	مارس		الدحرجة الجانبية المكورة الوقوف على اليدين	٢	(٦) حصة
	أبريل		جملة من الحركات السابقة دراستها	٢	
	أبريل + مايو	كرة السلة	التمرير من فوق الرأس باليدين حركات القدمين	٢	(٨) حصة
	أبريل		التصوير باليدين من فوق الرأس	٢	
	أبريل		تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	أبريل		التصوير من مستوى الحوض والركبة.	٤	(٨) حصة
	مايو	كرة اليد	الخداع بالتمرير ثم التمرير .	٢	
	مايو		تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	مايو		قياس وتقدير	٤	(٤) حصة

* 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) حصة
			دفع كرة طبية زنة ١ كجم	٢	
	سبتمبر	كرة القدم (بين)	استلام الكرة بوجه القدم الأمامي .	١	(٥) حصة
			ضرب الكرة بالرأس والطالب في الهواء	٢	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	سبتمبر + أكتوبر	التمرينات الفنية (بنات)	الوثبات (المفرودة، المقوسة، القرفصاء)	٢	(٥) حصة
			التمرينات بالصوlgاجانات (الزجاجات الخشبية)	٣	
	أكتوبر + نوفمبر	الكرة الطائرة	الإرسال المواجه من أعلى (التنسي)	٢	(٦) حصة
			الإعداد الخلفي من فوق الرأس	٢	
			تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
الثاني	ديسمبر	كرة السلة	قياس وتقدير	٢	حصتان
			تمريرة الدفعية البسيطة.	١	
			التصوير من الكتف من الحركة	٢	
			حركة الارتفاع	١	
	مارس	كرة اليد	تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
			التصوير مع ثني الجزء جانبا	١	
			الخداع بالتصوير ثم التمرير	٢	
	أبريل		تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
			قياس وتقدير	٢	حصتان
	أبريل + 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 (٦٢) 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 دفع الجلة	٢ ٢	(٤) حصص
	سبتمبر	كرة القدم (بنين)	كتم الكرة بخراج القدم المحاورة من الأمام	١ ٢	(٥) حصص
	أكتوبر	التمرينات الفنية (بنات)	تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	سبتمبر + أكتوبر	التمرينات الفنية (بنات)	الوثباتات (مع ثني الجذع للجانب، المقصبة، الحصان)	٢	(٥) حصص
	أكتوبر	كرة الطائرة	التمرينات بالكرات	٣	
	أكتوبر + نوفمبر	كرة الطائرة	الإرسال الساحق	٢	(٦) حصص
	نوفمبر	كرة الطائرة	الإعداد الجانبي	٢	
	ديسمبر	كرة الطائرة	تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	فبراير	كرة السلة	قياس وتقدير	٢	حصتان
الثاني	فبراير + مارس	كرة السلة	التمرين بيد واحدة من مستوى الكتف التصويرية السلمية	٢ ٢	(٦) حصص
	مارس	كرة اليد	تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	أبريل	كرة اليد	التميرية البندولية للإمام التصوير بالوثب للأعلى	١ ٢	(٥) حصص
	أبريل + مايو	كرة اليد	تطبيقات ومنافسات عملية	٢	
	فبراير	كرة السلة	قياس وتقدير	٢	حصتان
	فبراير + مارس	كرة السلة	التمرين بيد واحدة من مستوى الكتف التصويرية السلمية	٢ ٢	

*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	
			رمي الرمح من الوقوف (وضع الرمي)	٢		
		كرة القدم (بنين)	كتم الكرة بأسفل القدم	١	(٥) حصص	
	سبتمبر		امتصاص الكرة بالصدر	٢		
			تطبيقات ومنافسات عملية	٢		
	أكتوبر	التمرينات الفنية (بنات)	الوثباتات (المفتوحة، النجمة، مع رفع الرجلين للإمام)	٢	(٥) حصص	
			جملة تمرينات بالزجاجات الخشبية	٣		
			الأعداد للخلف (بدون سقوط)	٢	(٦) حصص	
	نوفمبر	كرة الطائرة	الدفاع باليدين من أسفل (بدون سقوط)	٢		
			تطبيقات ومنافسات عملية	٢		
الثاني	ديسمبر	كرة السلة	قياس وتقويم	٤	حصتان	
			التميررة المرتدة بيد واحدة	٢	(٦) حصص	
			التصوير من القفز	٢		
	مارس	كرة اليد	تطبيقات ومنافسات عملية	٢	(٥) حصص	
			التميررة البيندولية للخلف وللجانب	١		
			التصوير بالوثب للأعلى	٢		
	أبريل		تطبيقات ومنافسات عملية	٢		
			قياس وتقويم	٤	حصتان	
	أبريل + 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 العاشر:

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

* 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.

تعديلات وتصويبات في مناهج الصفوف (١٠-٥):

الصف	الوحدة	الموضوع	التعديل	ملاحظات
الخامس	رياضات القوى	- البدء المنخفض - العدو (٥٥-٥٠م).	يدمج الموضوعان في درس واحد.	
	الجمباز	- الوقوف على الرأس	يحذف هذا الموضوع ويستبدل بمراجعة للدرجات الأمامية والخلفية.	
	كرة القدم	- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي. - ضرب الكرة بقاعدة القدم	يدمج الموضوعان في موضوع واحد.	
	كرة اليد	- التمرين 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 ، وُضاف 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 (تمرين 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 (١٠-٧)	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.		
الحادي عشر	كرة اليد	- الإعداد من السقوط للخلف - الدفع باليدين من أسفل من السقوط	- يتم تدريس مهارة الإعداد للخلف بدون السقوط. - يتم تدريس مهارة الدفاع باليدين من أسفل بدون السقوط.	
الحادي عشر	كرة اليد	- التمرين البندولية للخلف. - التمرين البندولية للجانب.	يتم دمج الموضوعان في درس واحد.	يضاف موضوع مهارة التصويب بالوثب للأعلى (بنفس تفاصيله في الصف الثامن مع إمكانية إضافة تدريبات لإتقان المهارة).
الحادي عشر	كرة اليد	التمرين من خلف الظهر	يحذف الموضوع وتضاف الحصة المخصصة له إلى موضوع الخداع قبل تنطيط الكرة.	
		التصويب بالسقوط الأمامي.	تدرس مهارة التصويب الأمامي بدون السقوط.	

***اللصفوف ٥-١٠: المنافسات والتطبيقات**

انطلاقاً من أهمية زيادة زمن الممارسة والتطبيق العملي للمهارات فقد تم تخصيص حصص للتطبيقات والمنافسات العملية في الوحدات الدراسية للألعاب الرياضية، يتم خلالها إعطاء أدواراً 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 فيهاربط بين أكثر من مهارة مثل (التمرير والتصوير، أو التنظيم والتصوير).
- تدريبات على شكل منافسات بين المجموعات مثل (سباق تتبع تنظيم 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 طبعات الكتب الدراسية المعتمدة وعدد الحصص الأسبوعية:

الصف	عدد الحصص الدراسية المقررة لمدارس التعليم ما بعد الأساسي	عنوان الكتاب	ملاحظات
الحادي عشر	٤	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية لصف الحادي عشر	الرجوع لدليلطبعات للكتب المدرسية وأدلة المعلمين للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠١٩
		كتاب الطالب لمادة الرياضة المدرسية لصف الحادي عشر	
	٤	دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية لصف الثاني عشر	
الثاني عشر	٤	كتاب الطالب لمادة الرياضة المدرسية لصف الثاني عشر	
	٤		

الخطة الدراسية السنوية لمناهج الصفين (١٢-١١):

الخطة الدراسية للصف الحادي عشر:

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

* ملاحظة: عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الأول (٨٦) يوم، بينما عدد الأيام الفعلية للفصل الدراسي الثاني (٦٦) 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	
	سبتمبر		الجلد الدوري النفسي	٥	
الأول	سبتمبر + أكتوبر	مسابقات الميدان والمضمار	دفع الجلة بطريقة الرمح	٦	(١٦) حصة
	أكتوبر		تدريبات دفع الجلة	٦	
	أكتوبر		تنظيم وإدارة مسابقة دفع الجلة	٤	
الأول	أكتوبر	كرة القدم (بنين)	خطط اللعب في كرة القدم	٨	(١٦) حصة
	نوفمبر		طرق اللعب في كرة القدم	٨	
الأول	أكتوبر	تمرينات فنية (بنات)	التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي	٨	(١٦) حصة
	نوفمبر		جملة حركية باستخدام الشريط مع الإيقاع الموسيقي	٨	
الأول	نوفمبر + ديسمبر	التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية	تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة	٨	(١٦) حصة
	ديسمبر		تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين	٨	
الثاني	فبراير	كرة الطائرة	قىاس وتقويم	٤	٤ حرص
	فبراير		حائط الصد	٦	(١٢) حصة
	مارس	كرة السلة	خطة العداء	٦	
	مارس		ألعاب الستار	٦	(١٢) حصة
	أبريل	كرة اليد	خطة دفاع المنطقة	٦	
	أبريل		مهارات الدفاعية	٤	
	أبريل		دفاع المنطقة (٠ / ٦)	٤	
	مايو	الثقافة والوعي الصحي	خطة الهجوم الخاطف	٤	(١٢) حصة
	مايو		تغذية الرياضيين	٤	
	مايو		الرياضة وبعض الأمراض المزمنة	٤	
	مايو		الإسعافات الأولية	٤	
	مايو	قىاس وتقويم	قىاس وتقويم	٤	٤ حرص

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

تعديلات وتصويبات 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"> • تجذف عبارة (فما فوق) من العبارتين التاليتين: <ul style="list-style-type: none"> - بالنسبة للاعبين (١٢-١٦ سنة) <u>فما فوق</u> تصبح (١٢-١٦ سنة). - بالنسبة للاعبين (٨-١٢ سنة) <u>فما فوق</u> تصبح (٨-١٢ سنة). 	
الثاني عشر	كرة السلة	إنشاء ملعب كرة السلة	يُحذف الموضوع، وتقصر الوحدة على الموضوعات التالية: <ul style="list-style-type: none"> - ألعاب الستار. - خطط اللعب (دفاع المنطقة). 	

تعديلات في قوانين بعض المسابقات والألعاب 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 لصفوف (٥ - ١٢).

هذا ونتمنى لكم عاماً دراسياً سعيداً، حافلاً 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 بلاحظاتكم ومقترناتكم 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



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

