



الخطة الفصلية للعام الأكاديمي 2022-2023

مادة العلوم العامة المستوى الثاني عشر إنسانيات - نهاري الفصل الدراسي الأول

الأسابيع	المجال	اسم الوحدة	الدرس	ملاحظات
الأسبوع الأول 2022/8/25-8/21	الأحياء	الأولى: العضلات وعلم الوراثة	الدرس 1-1: كيف تعمل العضلات (1) (أنواع العضلات) الدرس 1-1: كيف تعمل العضلات (2) (المجموعات العضلية) الدرس 1-1: كيف تعمل العضلات (3) (عمل العضلات في أزواج)	المواضيع الإثرائية: - هل يشبه جسم الإنسان الآلة؟ - كيف تعمل العضلات. - مصدر طاقة العضلات - نشاط 1-1 نموذج انقباض العضلة - العضلات والجهاز العصبي
الأسبوع الثاني 2022/9/1-8/28	الأحياء	الأولى: العضلات وعلم الوراثة	الدرس 1-1: كيف تعمل العضلات (4) (تركيب العضلة البيكيلية) + حل تدريبات الدرس 1-1 الدرس 1-2: التدريب والوراثة (1) (ليف العضلة ذات الانقباض البطيء) الدرس 1-2: التدريب والوراثة (2) (الألياف العضلية ذات الانقباض السريع) الدرس 1-2: التدريب والوراثة (3) (تمرين العضلات)	المواضيع الإثرائية: - الماراثون والأداء.
الأسبوع الثالث 2022/9/8-4	الأحياء	الأولى: العضلات وعلم الوراثة	الدرس 1-2: التدريب والوراثة (4) (الجينات) الدرس 1-2: التدريب والوراثة (5) (الوراثة والتدريب) + حل تدريبات الدرس 1-2 مراجعة الوحدة الأولى: العضلات وعلم الوراثة	المواضيع الإثرائية: - الألياف. - وراثة النسل. - نشاط 1-2
الأسبوع الرابع 2022/9/15-11	الأحياء	الثانية: تأثير الرياضة	الدرس 1-2: الرياضة والرئتان والدم والقلب (1) (نموذج لكيفية عمل الرئتين) + (الرئتان)	المواضيع الإثرائية: - الآثار الصحية للمرتفعات العالية - منشطات الدم - والإثربوبيتين - نشاط 1-2



<p>المواضيع الإثرائية :</p> <ul style="list-style-type: none">- العضلات والظامان والآلات- البسيطة- الرافعات- التمارين الرياضية تقوى العظام.- نشاط a2-2- الأوتار والأربطة.- أنواع المفاصل في جسم الإنسان- الدروس 2-3: تحسين الأداء- الرياضي غير المشروع	<p>الدرس 2-2: الرياضة والهيكل العظمي (1) (التمرين والجهاز الهيكلي)</p> <p>الدرس 2-2 الرياضة والهيكل العظمي (2) (إصابات المفاصل الزلالية)</p> <p>حل تدريبات الدرس 1-2 والدرس 2-2</p> <p>مراجعة الوحدة الثانية</p>	الثانية: تأثير الرياضة	الأحياء	الأسبوع الخامس 2022/9/22-18
<p>المواضيع الإثرائية :</p> <ul style="list-style-type: none">- نشاط 1-3 عرض قوانين نيوتن- الدروس 2-3 المقدوفات	<p>الدرس 3-1: قوانين نيوتن (1) القوى المؤثرة في صاروخ بسيط - القوى</p> <p>الدرس 3-1: قوانين نيوتن (2) الوزن ومخطط الجسم الحر</p> <p>الدرس 3-1: قوانين نيوتن (3) القانون الأول لنيوتن في الحركة</p> <p>الدرس 3-1: قوانين نيوتن (4) القانون الثاني لنيوتن في الحركة</p>	الثالثة: القوى في الألعاب الرياضية المختلفة	الفيزياء	الأسبوع السادس 2022/9/29-25
	<p>الدرس 3-1: قوانين نيوتن (5) تطبيق القانون الثاني لنيوتن</p> <p>الدرس 3-1: قوانين نيوتن (6) القانون الثالث لنيوتن في الحركة</p> <p>الدرس 3-1: قوانين نيوتن (7) تطبيقات على قوانين نيوتن</p> <p>حل تدريبات الدرس 1-3</p>	الثالثة: القوى في الألعاب الرياضية المختلفة	الفيزياء	الأسبوع السابع 2022/10/6-2
<p>المواضيع الإثرائية :</p> <ul style="list-style-type: none">- السحب- استخدام احتكاك المائع- نشاط 3-3 (الاحتكاك في أنواع الرياضة)	<p>الدرس 3-3: الاحتكاك (1) الاحتكاك</p> <p>الدرس 3-3: الاحتكاك (2) الاحتكاك الانزلاقي</p> <p>الدرس 3-3: الاحتكاك (3) المزيد من قوى الاحتكاك</p> <p>الدرس 3-3: الاحتكاك (4) احتكاك المائع</p>	الثالثة: القوى في الألعاب الرياضية المختلفة	الفيزياء	الأسبوع الثامن 2022/10/13-9



<p>المواضيع الإثرائية : -نشاط 4-4 b (المواد الجديدة في الألعاب الرياضية) - الرمح + مضارب التنس</p>	<p>الدرس 4-4 : أدوات الألعاب الرياضية (1) معامل الارتداد+قوس الرماية</p>	<p>الرابعة: المواد في تكنولوجيا الرياضة</p>	<p>الكيمياء</p>	<p>الأسبوع التاسع 2022/10/20-16</p>
	<p>الدرس 4-4 أدوات الألعاب الرياضية (2) القفز بالزانة + أحذية الرياضيين</p>			
	<p>الدرس 4-4 : أدوات الألعاب الرياضية (3) بدلات الألعاب الرياضية + أدوات الحماية في الألعاب الرياضية.</p>			
	<p>حل تدريبات الدرس 4-4</p>			
<p>المواضيع الإثرائية : - الشكل 4-4 (اختبار انحناء المواد) - نشاط 4-4 a (صنع مادة مركبة بسيطة) - نشاط 4-4 b (تجارة ترويج المواد المركبة) - الراتنج + مستقبل المواد المركبة</p>	<p>الدرس 4-2 : المواد المركبة في الألعاب الرياضية (1) اصنع مادة مركبة+المواد المركبة</p>	<p>الرابعة: المواد في تكنولوجيا الرياضة</p>	<p>الكيمياء</p>	<p>الأسبوع العاشر 2022/10/27-23</p>
	<p>الدرس 4-2 : المواد المركبة في الألعاب الرياضية (2) الكريون وألياف الكريون والتطبيقات</p>			
	<p>الدرس 4-2 : المواد المركبة في الألعاب الرياضية (3) الكافلار</p>			
	<p>حل تدريبات الدرس 4-2</p>			
	<p>مراجعة نهاية الفصل الدراسي الأول</p>			<p>الأسبوع الحادي عشر 2022/11/03-10/30</p>
	<p>مراجعة نهاية الفصل الدراسي الأول</p>			
	<p>مراجعة نهاية الفصل الدراسي الأول</p>			
	<p>مراجعة نهاية الفصل الدراسي الأول</p>			
<p>اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول 2022/11/16-6</p>				<p>الأسبوع الثاني عشر 2022/11/10-6</p>
<p>اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول 2022/11/16-6</p>				<p>الأسبوع الثالث عشر 2022/11/ 16-13</p>
<p>إجازة منتصف العام الأكاديمي 2023-2022 2022/12/22-11/20</p>				
<p>بداية الفصل الدراسي الثاني 2022/12/25</p>				