



## الخطة الفصلية للعام الأكاديمي 2022-2023

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

الأسبوع	المجال	اسم الوحدة	الدرس	ملاحظات
الأسبوع الأول 2022/8/25-8/21	الأحياء	الأولى: العضلات وعلم الوراثة	تهيئة 1: الأمن والسلامة والأدوات المخبرية	المواضيع الإثرائية:
			الدرس 1-1: كيف تعمل العضلات (1) (أنواع العضلات)	- هل يشبه جسم الإنسان الآلة؟
			الدرس 1-1: كيف تعمل العضلات (2) (المجموعات العضلية)	- كيف تعمل العضلات.
			الدرس 1-1: كيف تعمل العضلات (3) (تعمل العضلات في أزواج)	- مصدر طاقة العضلات
الأسبوع الثاني 2022/9/1-8/28	الأحياء	الأولى: العضلات وعلم الوراثة	الدرس 1-1: كيف تعمل العضلات (4) (تركيب العضلة الهيكلية) + حل تدريبات الدرس 1-1	المواضيع الإثرائية:
			الدرس 2-1: التدريب والوراثة (1) (ليف العضلة ذات الانقباض البطيء)	- الماراثون والأداء.
			الدرس 2-1: التدريب والوراثة (2) (الألياف العضلية ذات الانقباض السريع)	
			الدرس 2-1: التدريب والوراثة (3) (تمرين العضلات)	
الأسبوع الثالث 2022/9/8-4	الأحياء	الأولى: العضلات وعلم الوراثة	الدرس 2-1: التدريب والوراثة (4) (الجينات)	المواضيع الإثرائية:
			الدرس 2-1: التدريب والوراثة (5) (الوراثة والتدريب) + حل تدريبات الدرس 2-1	- الأليلات.
		الثانية: تأثير الرياضة	مراجعة الوحدة الأولى: العضلات وعلم الوراثة	- وراثة النسل.
			الدرس 1-2: الرياضة والرتان والدم والقلب (1) (نموذج لكيفية عمل الرتتين) + (الرتتان)	- نشاط 2-1
الأسبوع الرابع 2022/9/15-11	الأحياء	الثانية: تأثير الرياضة	الدرس 1-2: الرياضة والرتان والدم والقلب (2) (خلايا الدم الحمراء)	المواضيع الإثرائية:
			الدرس 1-2: الرياضة والرتان والدم والقلب (3) (القلب)	- الآثار الصحية للمرتفعات العالية
			الدرس 1-2: الرياضة والرتان والدم والقلب (4) (قوائد التدريب)	- منشطات الدم
			الدرس 1-2: الرياضة والرتان والدم والقلب (5) (التدريب على المرتفعات)	- والإثروبويتين



المواضيع الإثرائية : - العضلات والعظام والآلات البيسطة - الرفعات - التمارين الرياضية تقوي العظام. - نشاط 2-2a - الأوتار والأربطة. - أنواع المفاصل في جسم الإنسان -الدرس 2-3: تحسين الأداء الرياضي غير المشروع	الدرس 2-2: الرياضة والهيكل العظمي (1) (التمرين والجهاز الهيكلي)	الثانية: تأثير الرياضة	الأحياء	الأسبوع الخامس 2022/9/22-18
	الدرس 2-2: الرياضة والهيكل العظمي (2) (إصابات المفاصل الزلالية)			
	حل تدريبات الدرس 1-2 والدرس 2-2			
	مراجعة الوحدة الثانية			
المواضيع الإثرائية : - نشاط 1-3 عرض قوانين نيوتن -الدرس 2-3 المقذوفات	الدرس 1-3: قوانين نيوتن (1) القوى المؤثرة في صاروخ بسيط – القوى	الثالثة: القوى في الألعاب الرياضية المختلفة	الفيزياء	الأسبوع السادس 2022/9/29-25
	الدرس 1-3: قوانين نيوتن (2) الوزن ومخطط الجسم الحر			
	الدرس 1-3: قوانين نيوتن (3) القانون الأول لنيوتن في الحركة			
	الدرس 1-3: قوانين نيوتن (4) القانون الثاني لنيوتن في الحركة			
	الدرس 1-3: قوانين نيوتن (5) تطبيق القانون الثاني لنيوتن	الثالثة: القوى في الألعاب الرياضية المختلفة	الفيزياء	الأسبوع السابع 2022/10/6-2
	الدرس 1-3: قوانين نيوتن (6) القانون الثالث لنيوتن في الحركة			
	الدرس 1-3: قوانين نيوتن (7) تطبيقات على قوانين نيوتن			
	حل تدريبات الدرس 1-3			
المواضيع الإثرائية : -السحب -استخدام احتكاك المانع -نشاط 3-3 (الاحتكاك في أنواع الرياضة)	الدرس 3-3: الاحتكاك (1) الاحتكاك	الثالثة: القوى في الألعاب الرياضية المختلفة	الفيزياء	الأسبوع الثامن 2022/10/13-9
	الدرس 3-3: الاحتكاك (2) الاحتكاك الانزلاقي			
	الدرس 3-3: الاحتكاك (3) المزيد من قوى الاحتكاك			
	الدرس 3-3: الاحتكاك (4) احتكاك المائع			



المواضيع الإثرائية : - نشاط 4-18 (المواد الجديدة في الألعاب الرياضية) - الرمح + مضارب التنس	الدرس 1-4 : أدوات الألعاب الرياضية (1) معامل الارتداد + قوس الرماية	الرابعة: المواد في تكنولوجيا الرياضة	الكيمياء	الأسبوع التاسع 2022/10/20-16
	الدرس 1-4 : أدوات الألعاب الرياضية (2) القفز بالزانة + أحذية الرياضيين			
	الدرس 1-4 : أدوات الألعاب الرياضية (3) بدلات الألعاب الرياضية + أدوات الحماية في الألعاب الرياضية.			
	حل تدريبات الدرس 1-4			
المواضيع الإثرائية : - الشكل 4-18 (اختبار انحناء المواد) - نشاط 4-2 (صنع مادة مركبة بسيطة) - نشاط 4-2 (تجارة ترويج المواد المركبة) - الراتنج + مستقبل المواد المركبة	الدرس 2-4 : المواد المركبة في الألعاب الرياضية (1) اصنع مادة مركبة + المواد المركبة	الرابعة: المواد في تكنولوجيا الرياضة	الكيمياء	الأسبوع العاشر 2022/10/27-23
	الدرس 2-4 : المواد المركبة في الألعاب الرياضية (2) الكربون وألياف الكربون والتطبيقات			
	الدرس 2-4 : المواد المركبة في الألعاب الرياضية (3) الكفلاز			
	حل تدريبات الدرس 2-4			
	مراجعة نهاية الفصل الدراسي الأول			الأسبوع الحادي عشر 2022/11/03-10/30
	مراجعة نهاية الفصل الدراسي الأول			
	مراجعة نهاية الفصل الدراسي الأول			
	مراجعة نهاية الفصل الدراسي الأول			
اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول 2022/11/16-6				الأسبوع الثاني عشر 2022/11/10-6
اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول 2022/11/16-6				الأسبوع الثالث عشر 2022/11/16 -13
إجازة منتصف العام الأكاديمي 2022-2023 من 2022/12/22-11/20				
بداية الفصل الدراسي الثاني 2022/12/25				