|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس /تحفيظ القران الكريم** | | | المرحلة الدراسية: **الابتدائية (الصفوف الأولية)** | | | العام الدراسي: **1443هـ** | | **الصف الأول الابتدائي** | | | عدد الحصص الأسبوعية: **ثلاث حصص دراسية** | |
| **الفصل الدراسي الأول** | | | | **الفصل الدراسي الثاني** | | | | | **الفصل الدراسي الثالث** | | | |
| الوحدة | الخبرة التعليمية | الحصص | | الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص | | الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص |
| الأولى | التعرق | 1 | | الأولى | حقيبة الإسعافات الأولية | | 1 | | الأولى | مفهوم الغذاء الصحي | | 1 |
| الرشاقة | 1 | | التوافق | | 1 | | مكونات الغذاء الصحي | |
| الثانية | الوقوف الصحيح | 1 | | الخامسة | صعود السلم | | 1 | | الاتزان | | 1 |
| المشي الصحيح | 2 | | تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل | | 1 | | الثامنة | العدو الصحيح | | 2 |
| مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة | 2 | | الوقوف على قدم واحدة | | 1 | | الاهتزاز الصحيح | | 2 |
| الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة | 1 | | تسليم الكرة وتسلّمها | | 2 | | الاتزان باستناد الظهر على الحائط | | 2 |
| إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني | | 1 | | الأولى | التوافق | | 1 |
| الأولى | المرونة | 1 | | الأولى | الرشاقة | | 1 | | التاسعة | العدو الصحيح في خط منحني | | 2 |
| الثالثة | الجلوس الصحيح | 1 | | السادسة | الهبوط الصحيح على قدم واحدة | | 1 | | إيقاف الكرة بالقدم | | 3 |
| الجري الصحيح | 2 | | الدوران حول المحور العرض ي للجسم | | 2 | | الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة | | 2 |
| الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم | 2 | | التثبيت الصحيح للكرة بالقدم | | 2 | | الأولى | الرشاقة | | 1 |
| دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة | 2 | | إشراك الزميل في استخدام الأدوات المخصصة لهما أثناء ممارسة النشاط البدني | | 1 | | العاشرة | العدو الصحيح في خط متعرج | | 2 |
| مسارات الحركة | 1 | | الارتكاز على كعب القدم وتغيير الاتجاه | | 2 |
| الأولى | الاتزان | 1 | | الأولى | المرونة | | 1 | | الجري بالكرة | | 3 |
| الرابعة | الوثب الصحيح في المكان | 1 | | السابعة | الهبوط الصحيح والآمن باستخدام اليدين والرجلين | | 2 | | الكاراتيه وحدة أولى | مدخل في رياضة الكاراتيه | | 1 |
| مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له | 1 | | حمل الأثقال بطريقة صحيحة | | 2 | | وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي) | |  |
| الاتزان على الركبة والقدم | 1 | | تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم | | 2 | | غلق قبضة اليد | |  |
| دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات | 2 | | الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) | | 1 |
| الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه | 1 | | وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) | | 1 |
| التايكوندو  وحدة أولى | مدخل في رياضة التايكوندو | 1 | | الجودو  وحدة أولى | مدخل في رياضة الجودو | | 1 | | الكاراتيه وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( جودان - تسوكي) | | 3 |
| وقفه الانتباه (موا - سوجي) | الجودو  وحدة ثانية | الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى) | | 4 | | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي) | | 3 |
| غلق قبضة اليد | الجودو  وحدة ثالثة | الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) | | 4 | |
| الوقفة المتوازية (نارينهي – سوجي) | 1 | |
| وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي) | 1 | |
| التايكوندو  وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( أولجل جيروجي) | 3 | |
| اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج -جيروجي) | 3 | |
| الإجمالي | | 33 | | الإجمالي | | | 33 | | الإجمالي | | | 33 |

* عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / تحفيظ القران الكريم** | | | المرحلة الدراسية: **الابتدائية (الصفوف الأولية)** | | | العام الدراسي: **1443هـ** | | **الصف الثاني الابتدائي** | | | عدد الحصص الأسبوعية: **حصتان دراسيتان** | |
| **الفصل الدراسي الأول** | | | | **الفصل الدراسي الثاني** | | | | | **الفصل الدراسي** | | | |
| الوحدة | الخبرة التعليمية | الحصص | | الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص | | الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص |
| الأولى | حقيبة الإسعافات الأولية | 1 | | الأولى | الملابس الملائمة للأجواء الحارة | | 1 | | الأولى | أهمية الغذاء الصحي | | 1 |
| الملابس الملائمة للأجواء الباردة | | كيفية اختيار الغذاء الصحي | |
| التوافق | 1 | | التوافق | | 1 | | الاتزان | | 1 |
| الخامسة | صعود السلم | 1 | | الخامسة | القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وآمنة | | 2 | | الثامنة | الهبوط الصحيح والآمن بالقدمين من ارتفاعات منخفضة | | 1 |
| تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل | 1 | | الرفع الصحيح للأثقال | | 1 | | الوقوف على الكتفين | | 1 |
| الوقوف على قدم واحدة | 1 | | ركل الكرة المتحركة بالقدم | | 1 | | الإرسال الصحيح للكرة باليد | | 1 |
| تسليم الكرة وتسلّمها | 1 | | التعامل مع الزميل برفق أثناء ممارسة النشاط البدني | | 1 | | الأولى | التوافق | | 1 |
| إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني | 1 | | إدراك ضرر رفع الأثقال الكبيرة أثناء ممارسة النشاط البدني | | 1 | | التاسعة | التسلق بطريقة صحيحة وآمنة | | 2 |
| الأولى | الرشاقة | 1 | | الأولى | الرشاقة | | 1 | | الاتزان نصفا على الركبة | | 1 |
| السادسة | الزحف الصحيح | 1 | | السادسة | الهبوط الصحيح على قدم واحدة | | 1 | | إرسال الكرة بالقدم بطريقة صحيحة | | 1 |
| اللف حول المحور الطولي للجسم | 1 | | الدوران حول المحور العرض ي للجسم | | 1 | | الأولى | الرشاقة | | 1 |
| الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة | 1 | | التثبيت الصحيح للكرة بالقدم | | 1 | | العاشرة | الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة | | 1 |
| لقف الكرة | 1 | | إشراك الزميل في استخدام الأدوات المخصصة لهما أثناء ممارسة النشاط البدني | | 1 | | الوقوف على الرأس نصفا | | 1 |
| اتزان الجسم أثناء الثبات | 1 | | الاحتضان الصحيح للكرة | | 1 |
| الأولى | المرونة | 1 | | الأولى | المرونة | | 1 | | التعامل مع الزميل برفق في أثناء ممارسة النشاط البدني | | 1 |
| السابعة | الانزلاق الصحيح | 1 | | السابعة | الهبوط الصحيح والآمن باستخدام اليدين والرجلين | | 1 | | الكاراتيه وحدة أولى | مدخل في رياضة الكاراتيه | | 1 |
| المشي المتزن على خط مستقيم | 1 | | حمل الأثقال بطريقة صحيحة | | 1 | | وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي) | |
| ركل الكرة الثابتة | 1 | | تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم | | 1 | | غلق قبضة اليد | |
| اتزان الجسم أثناء الحركة | 1 | | الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) | | 1 |
| الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه | 1 | | وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) | | 1 |
| الجودو  وحدة أولى | مدخل في رياضة الجودو | 1 | | الجودو  وحدة أولى | مدخل في رياضة الجودو | | 1 | | الكاراتيه وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( جودان - تسوكي) | | 2 |
| الجودو  وحدة ثانية | الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى) | 1 | | الجودو  وحدة ثانية | الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى) | | 2 | | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي) | | 2 |
| الجودو  وحدة ثالثة | الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) | 1 | | الجودو  وحدة ثالثة | الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) | | 2 | |
| الإجمالي | | 22 | | الإجمالي | | | 22 | | الإجمالي | | | 22 |

* عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / تحفيظ القران الكريم** | | | المرحلة الدراسية: **الابتدائية (الصفوف الأولية)** | | | العام الدراسي: **1443هـ** | | **الصف الثالث الابتدائي** | | | عدد الحصص الأسبوعية: **حصتان دراسيتان** | |
| **الفصل الدراسي الأول** | | | | **الفصل الدراسي الثاني** | | | | | **الفصل الدراسي الثالث** | | | |
| الوحدة | الخبرة التعليمية | الحصص | | الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص | | الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص |
| الأولى | معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة | 1 | | الأولى | أهمية ارتداء الأحذية أثناء ممارسة النشاط البدني | | 1 | | الأولى | الغذاء الصحي اليومي | | 1 |
| الرشاقة | 1 | | أهمية ارتداء الجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني | | أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي | |
| التوافق | | 1 | | الاتزان | | 1 |
| الثانية | الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب | 1 | | الخامسة | التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة | | 1 | | الثامنة | الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي | | 1 |
| الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه | 1 | | مرجحة الذراعان من خلف وأمام الجسم | | 1 | |
| نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان | 1 | | الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً | | 1 | | التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة سلالم عمودية | | 2 |
| تنطيط الكرة باليدين على الأرض | 1 | | تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء | | 1 | | التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام يد واحدة | | 2 |
| التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني | 1 | | المحافظة على الأدوات أثناء النشاط البدني | | 1 | | الأولى | التوافق | | 1 |
| الأولى | المرونة | 1 | | الأولى | الرشاقة | | 1 | | التاسعة | التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة عقل حائطية | | 2 |
| السادسة | التعلق الأفقي بطريقة آمنة وصحيحة | | 1 | | التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام القدم | | 2 |
| الثالثة | السقوط الأمامي والجانبي بطريقة صحيحة | 1 | | القوس المعكوس | | 1 | |
| الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغير الاتجاه | 1 | | الوقوف على قاعدة الاتزان "قاعدة غير ثابتة" | | 1 | | الأولى | الرشاقة | | 1 |
| الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة | 1 | | رمي الكرة بطريقة صحيحة | | 1 | | العاشرة | الألعاب التمهيدية للرياضات الجماعية | | 2 |
| تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض | 1 | | المحافظة على الأجهزة أثناء مزاولة النشاط البدني | | 1 | | القوانين والقواعد المنظمة للرياضات الجماعية | |
| التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني | 1 | | الأولى | المرونة | | 1 | | الكاراتيه وحدة أولى | مدخل في رياضة الكاراتيه | | 1 |
| الأولى | الاتزان | 1 | | السابعة | التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة | | 1 | | وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي) | |
| الرابعة | السقوط الخلفي بطريقة صحيحة | 1 | | التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة | | 1 | | غلق قبضة اليد | |
| الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات | 1 | | تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة | | 1 | | الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) | | 1 |
| الميزان الجانبي | 1 | | الجودو  وحدة أولى | مدخل في رياضة الجودو | | 1 | | وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) | | 1 |
| تنطيط الكرة باليدين في الهواء | 1 | | الجودو  وحدة ثانية | الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى) | | 2 | | الكاراتيه وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( جودان - تسوكي) | | 2 |
| الجودو  وحدة ثالثة | الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) | | 2 | | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي) | | 2 |
| التايكوندو  وحدة أولى | مدخل في رياضة التايكوندو | 1 | |  | | | | |  | | | |
| وقفه الانتباه (موا - سوجي) |
| غلق قبضة اليد |
| وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي) |
| التايكوندو  وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( أولجل جيروجي) | 1 | |
| اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج -جيروجي) | 1 | |
| الوقفة المتوازية (نارينهي – سوجي) | 1 | |
| الإجمالي   * عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة. | | 22 | |  | | | 22 | | الإجمالي | | | 22 |