|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / تعليم مستمر** | | المرحلة الدراسية: **الابتدائية** | | | | العام الدراسي: **1443هـ** | | الفصل الدراسي: **الأول** | | | عدد الحصص الأسبوعية: **حصتان دراسيتان** | |
| الصف الأول | | | | الصف الثاني | | | | | الصف الثالث | | | |
| الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص | الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص | | الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص |
| الأولى: الصحة واللياقة البدنية | الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام | | 1 | الأولى: الصحة واللياقة البدنية | أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام | | 1 | | الأولى: الصحة واللياقة البدنية | التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له | | 1 |
| الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام | | الطريقة الصحيحة للصعود وأهميتها لسلامة القوام | | العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض | |
| اللياقة القلبية التنفسية | | 1 | الطريقة الصحيحة للتسلق وأهميتها لسلامة القوام | | اللياقة القلبية التنفسية | | 1 |
| القدرة العضلية | | اللياقة القلبية التنفسية | | 1 | | القدرة العضلية | |
| القدرة العضلية | |
| الثانية: كرة القدم | تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي | | 1 | الثانية: كرة القدم | تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي | | 1 | | الثانية: كرة القدم | الجري المتعرج بالكرة | | 1 |
| الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي | | الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي | | كتم الكرة بوجه القدم الخارجي | |
| كتم الكرة بأسفل القدم | | 1 | كتم الكرة بباطن القدم | | 1 | | ضرب الكرة بالرأس من الثبات | | 1 |
| تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي | | تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي | | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| الأولى: الصحة واللياقة | القوة العضلية | | 1 | الأولى: الصحة واللياقة | اللياقة القلبية التنفسية | | 1 | | الأولى: الصحة واللياقة | اللياقة القلبية التنفسية | | 1 |
| السرعة | | القدرة العضلية | | التوافق | |
| السادسة: التنس | مسك المضرب (المسكة الأمامية – المسكة الخلفية) | | 1 | السادسة: التنس | الإرسال المستقيم | | 1 | | السادسة: التنس | الإرسال المعكوس | | 1 |
| وقفة الاستعداد | | الضربة الخلفية | | الإرسال من تحت الذراع | |
| الضربة الأمامية | | 1 | الضربة الساحقة | | 1 | | الضربة الطائرة المسقطة | | 1 |
| الإرسال بوجه المضرب | | الضربة الطائرة العالية | | 1 | | الضربة نصف الطائرة | |
| صد الكرة | | 1 | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| الأولى: الصحة واللياقة | اللياقة القلبية التنفسية | | 1 | الأولى: الصحة واللياقة | اللياقة القلبية التنفسية | | 1 | | الأولى: الصحة واللياقة | اللياقة القلبية التنفسية | | 1 |
| السرعة | | السرعة | | الرشاقة | |
| التاسعة: ألعاب القوى | البدء العالي والمواد القانونية الحديثة المرتبطة | | 1 | التاسعة: ألعاب القوى | البدء المنخفض والمواد القانونية الحديثة المرتبطة | | 1 | | التاسعة: ألعاب القوى | الجري في منحنى | | 1 |
| الجري الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة | | العدو الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة | | تعدية الحواجز أثناء الجري | | 1 |
| الوثب الطويل بطريقة القرفصاء والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة | | 1 | الوثب العالي بالطريقة السرجية والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة | | 1 | | الوثب الثلاثي والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة | | 1 |
| الإجمالي |  | | 11 | الإجمالي |  | | 11 | | الإجمالي |  | | 11 |

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

• عنصرا اللياقة البدنية سيقدمان في حصة دراسية مستقلة وسيعززان في الوحدة التعليمية المقرر بهما في دليل المعلم / المعلمة.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / تعليم مستمر** | | المرحلة الدراسية: **الابتدائية** | | | | العام الدراسي: **1443هـ** | الفصل الدراسي: **الثاني** | | | | عدد الحصص الأسبوعية: **حصتان دراسيتان** | |
| الصف الرابع | | | | الصف الخامس | | | | | الصف السادس | | | |
| الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص | الوحدة | الخبرة التعليمية | | | الحصص | الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص |
| الأولى:  صحة ولياقة بدنية | التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني | | 1 | الأولى:  صحة ولياقة بدنية | التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له | | | 1 | الأولى:  صحة ولياقة بدنية | أهمية الإحماء | | 1 |
| أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني | | أهمية التهدئة | |
| الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلقة | | كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني | |
| القوة العضلية | | 1 | القوة العضلية | | | 1 | القوة العضلية | | 1 |
| السرعة | | السرعة | | | السرعة | |
| الثالثة: كرة الطائرة | استقبال الكرة من أسفل بالساعدين | | 1 | الثالثة: كرة الطائرة | تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى | | | 1 | الثالثة: كرة الطائرة | تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف | | 1 |
| الإرسال المواجه من الأسفل | | 1 | تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام وللأعلى | | | تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى وللخلف | |
| الإرسال الجانبي من الأسفل | | | 1 | الإرسال المواجه من الأعلى | | 1 |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | | | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| الأولى:  صحة ولياقة بدنية | قوة عضلات البطن | | 1 | الأولى:  صحة ولياقة بدنية | القوة العضلية | | | 1 | الأولى:  صحة ولياقة بدنية | القوة العضلية | | 1 |
| الرشاقة | | السرعة | | | القدرة العضلية | |
| السابعة: كرة الطاولة | مسك المضرب | | 1 | السابعة: كرة الطاولة | الضربة الرافعة الخلفية | | | 1 | السابعة: كرة الطاولة | مسكة المضرب الآسيوية (مسكة القلم) | | 1 |
| وقفة الاستعداد | | الضربة الرافعة الأمامية | | | الإرسال بوجه المضرب الخلفي | |
| الإرسال بوجه وظهر المضرب | | 1 | الضربة نصف الطائرة | | | 1 | الضربة الساحقة الخلفية | | 1 |
| القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب | | الضربة الساحقة الأمامية | | | 1 | الضربة الساقطة | | 1 |
| صد الكرة بوجه وظهر المضرب | | 1 | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | | | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| الكاراتيه وحدة أولى  الكاراتيه | مدخل في رياضة الكاراتيه | | 1 | الكاراتيه وحدة أولى  الكاراتيه | مدخل في رياضة الكاراتيه | | | 1 | الكاراتيه وحدة أولى  الكاراتيه | مدخل في رياضة الكاراتيه | | 1 |
| وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي) | | وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي) | | | وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي) | |
| غلق قبضة اليد | | غلق قبضة اليد | | | غلق قبضة اليد  الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) | | 1 |
| الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) | | 1 | الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) | | | 1 |
| وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) | | 1 | وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) | | | 1 | وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) | | 1 |
| وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( جودان - تسوكي) | | 3 | وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( جودان - تسوكي) | | | 3 | وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( جودان - تسوكي) | | 3 |
| اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي) | | 3 | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي) | | | 3 | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي) | | 3 |
| الإجمالي |  | | 11 | الإجمالي |  | | | 11 | الإجمالي |  | | 11 |

* عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة.
* عنصرا اللياقة البدنية سيقدمان في حصة دراسية مستقلة وسيعززان في الوحدة التعليمية المقرر بهما في دليل المعلم / المعلمة.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / تعليم مستمر** | | المرحلة الدراسية: **الابتدائية** | | | | العام الدراسي: **1443هـ** | | الفصل الدراسي: **الثالث** | | | عدد الحصص الأسبوعية: **حصتان دراسيتان** | |
| الصف الرابع | | | | الصف الخامس | | | | | الصف السادس | | | |
| الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص | الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص | | الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص |
| الأولى:  صحة ولياقة بدنية | الأنماط الغذائية الصحية | | 1 | الأولى:  صحة ولياقة بدنية | بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء | | 1 | | الأولى:  صحة ولياقة بدنية | الاحتياجات من العناصر الغذائية | | 1 |
| الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها | | علاقة الرياضة بالغذاء الصحي | | الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (5 -13) سنة | |
| قوة عضلات البطن | | 1 | الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي | | قوة عضلات البطن | | 1 |
| الرشاقة | | قوة عضلات البطن | | 1 | | الرشاقة | |
| الرشاقة | |
| الرابعة: كرة السلة | تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس | | 1 | الرابعة: كرة السلة | التمريرة الصدرية | | 1 | | الرابعة: كرة السلة | التمريرة المرتدة باليدين | | 1 |
| تمرير الكرة باليدين من أسفل (الرافعة) | | التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف | | التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة | |
| تنطيط الكرة من (الوقوف / المشي / الجري) | | 1 | تنطيط الكرات العالية والمنخفضة | | 1 | | المحاورة بالكرة | | 1 |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | | تصويب الكرة باليدين من أسفل | | تصويب الكرة من الثبات | |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| الأولى:  صحة ولياقة بدنية | المرونة | | 1 | الأولى:  صحة ولياقة بدنية | المرونة | | 1 | | الأولى:  صحة ولياقة بدنية | المرونة | | 1 |
| القدرة العضلية | | القدرة العضلية | | السرعة | |
| الثامنة: الريشة الطائرة | مسك المضرب (المسكة الأمامية) | | 1 | الثامنة: الريشة الطائرة | الإرسال المرتفع | | 1 | | الثامنة: الريشة الطائرة | مسك المضرب (المسكة الخلفية) | | 1 |
| وقفة الاستعداد | | ضربة الرد الأمامية | | الإرسال الأمامي | |
| الإرسال المنخفض | | 1 | الضربة المدفوعة الأمامية | | 1 | | الضربة الساحقة الأمامية | | 1 |
| الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب | | 1 | الضربة المقوسة الأمامية | | ضربة الصد الأمامية | |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | | الضربة الأمامية من فوق الرأس | | 1 | | الضربة المقوسة الخلفية | | 1 |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| الأولى:  صحة ولياقة بدنية | اللياقة القلبية التنفسية | | 1 | الأولى:  صحة ولياقة بدنية | المرونة | | 1 | | الأولى:  صحة ولياقة بدنية | المرونة | | 1 |
| القدرة العضلية | | الاتزان | | الاتزان | |
| الخامسة: كرة اليد | التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف | | 1 | الخامسة: كرة اليد | التمرير بيد واحدة من مستوى الرأس | | 1 | | الخامسة: كرة اليد | التمرير بيد واحدة من فوق الرأس | | 1 |
| تمرير الكرة باليدين من أسفل (لأمام، للجانب، وللأعلى) | | تنطيط الكرات العالية والمنخفضة | | المحاورة بالكرة | |
| تنطيط الكرة من (الوقوف / المشي / الجري) | | 1 | تصويب الكرة من مستوى الرأس مع الارتكاز | | 1 | | تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز | | 1 |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| الإجمالي |  | | 11 | الإجمالي |  | | 11 | | الإجمالي |  | | 11 |

* عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة.
* عنصرا اللياقة البدنية سيقدمان في حصة دراسية مستقلة وسيعززان في الوحدة التعليمية المقرر بهما في دليل المعلم / المعلمة.