|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / تعليم عام وتحفيظ** | | المرحلة الدراسية: **الابتدائية (الصفوف العليا)** | | | | | العام الدراسي: **1443هـ** | | **الفصل الدراسي: الأول** | | | عدد الحصص الأسبوعية: **حصتان دراسيتان** | | |
| الصف الرابع | | | | | الصف الخامس | | | | | الصف السادس | | | | | |
| 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 | | 1 | | 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 | | 1 | الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي | | 1 | | كتم الكرة بوجه القدم الخارجي | | 1 |
| كتم الكرة بأسفل القدم | | 1 | كتم الكرة بباطن القدم | | 1 | | ضرب الكرة بالرأس من الثبات | | 1 |
| تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي | | 1 | تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي | | 1 | | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | | 1 |
| 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 | | 1 |
| 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 | |
| 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 |
| التايكوندو  وحدة أولى | مدخل في رياضة التايكوندو | | 1 | التايكوندو  وحدة أولى | | مدخل في رياضة التايكوندو | | 1 | | التايكوندو  وحدة أولى | مدخل في رياضة التايكوندو | | 1 |
| وقفه الانتباه (موا - سوجي) | | وقفه الانتباه (موا - سوجي) | | وقفه الانتباه (موا - سوجي) | |
| غلق قبضة اليد | | غلق قبضة اليد | | غلق قبضة اليد | |
| الوقفة المتوازية (نارينهي – سوجي) | | 1 | الوقفة المتوازية (نارينهي – سوجي) | | 1 | | الوقفة المتوازية (نارينهي – سوجي) | | 1 |
| وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي) | | 1 | وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي) | | 1 | | وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي) | | 1 |
| التايكوندو  وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( أولجل جيروجي) | | 3 | التايكوندو  وحدة ثانية | | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( أولجل جيروجي) | | 3 | | التايكوندو  وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( أولجل جيروجي) | | 3 |
| اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج -جيروجي) | | 3 | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج -جيروجي) | | 2 | | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج -جيروجي) | | 3 |
| الإجمالي |  | | 22 | الاجمالي | |  | |  | | الاجمالي |  | | 22 |

* **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 عام وتحفيظ** | | المرحلة الدراسية: **الابتدائية (الصفوف العليا)** | | | | 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 | | | 1 | تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى وللخلف | | 1 |
| 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 | |
| الأولى:  صحة ولياقة بدنية | القوة العضلية | | 1 | الأولى:  صحة ولياقة بدنية | قوة عضلات البطن | | | 1 | الأولى:  صحة ولياقة بدنية | قوة عضلات البطن | | 1 |
| الرشاقة | | الرشاقة | | | الاتزان | |
| العاشرة: الجمباز القني | الدحرجة الأمامية المتكورة | | 1 | العاشرة: الجمباز القني | الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف | | | 1 | العاشرة: الجمباز القني | الدحرجة الأمامية من المشي | | 1 |
| الدحرجة الخلفية المتكورة | | 1 | الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدحرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف | | | 1 | الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس | |
| الوقوف على الكتفين | | 1 | القفز فتحاً على المهر عرضاً | | | 1 | الوقوف على اليدين والثبات (2ث) | | 1 |
| الوقوف على الرأس | | 1 | الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط | | | 1 |
| الميزان (الأمامي /الجانبي) | | 1 | المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز | | | الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) | | 1 |
| إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة | | القفز داخلاً على المهر بالعرض | | 1 |
| الجودو  وحدة أولى | مدخل في رياضة الجودو | | 1 | الجودو  وحدة أولى | مدخل في رياضة الجودو | | | 1 | الجودو  وحدة أولى | مدخل في رياضة الجودو | | 1 |
| الجودو  وحدة ثانية | الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى) | | 4 | الجودو  وحدة ثانية | الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى) | | | 4 | الجودو  وحدة ثانية | الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى) | | 4 |
| الجودو  وحدة ثالثة | الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) | | 3 | الجودو  وحدة ثالثة | الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) | | | 3 | الجودو  وحدة ثالثة | الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) | | 3 |
| الإجمالي |  | | 22 | الإجمالي |  | | | 22 | الإجمالي |  | | 22 |

* **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 عام وتحفيظ** | | | المرحلة الدراسية: **الابتدائية (الصفوف العليا)** | | | 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) | 1 | | 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 | | 1 | | تصويب الكرة من الثبات | 1 |
| 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 | 2 | | الضربة المقوسة الأمامية | | 1 | | ضربة الصد الأمامية | 1 |
| 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) | 1 | | تنطيط الكرات العالية والمنخفضة | | 1 | | المحاورة بالكرة | 1 |
| 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 |
| الكاراتيه وحدة أولى | مدخل في رياضة الكاراتيه | 1 | | الكاراتيه وحدة أولى | مدخل في رياضة الكاراتيه | | 1 | | الكاراتيه وحدة أولى | | 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 |
| الكاراتيه وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( جودان - تسوكي) | 3 | | الكاراتيه وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( جودان - تسوكي) | | 3 | | الكاراتيه وحدة ثانية | | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( جودان - تسوكي) | 3 |
| اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي) | 2 | | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي) | | 2 | | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي) | 2 |
| الاجمالي |  | 22 | | الاجمالي |  | | 22 | | الاجمالي | |  | 22 |

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