|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس | | المرحلة الدراسية: الابتدائية (التعليم المستمر ) | | | | الفصل الدراسي: الأول | | | | عدد الحصص الأسبوعية: حصة دراسية واحدة | |
| 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 | | تعزز في وحدة كرة القدم | الطريقة الصحيحة للتسلق وأهميتها لسلامة القوام | | 1 | اللياقة القلبية التنفسية | | تعزز في وحدة كرة القدم |
| القدرة العضلية | | اللياقة القلبية التنفسية | | تعزز في وحدة كرة القدم | 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 | | تعزز في وحدة التنس | الأولى: الصحة واللياقة | اللياقة القلبية التنفسية | | تعزز في وحدة كرة التنس | الأولى: الصحة واللياقة | اللياقة القلبية التنفسية | | تعزز في وحدة كرة التنس |
| 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 | | 2 | 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 | | تعزز في وحدة ألعاب القوى | الأولى: الصحة واللياقة | اللياقة القلبية التنفسية | | تعزز في وحدة ألعاب القوى | الأولى: الصحة واللياقة | اللياقة القلبية التنفسية | | تعزز في وحدة كرة ألعاب القوى |
| 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 |
| الاجمالي |  | | 11 | الاجمالي |  | | 11 | الاجمالي |  | | 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.