

مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / تعليم عام		المرحلة الدراسية: الابتدائية (الصفوف الأولية)		العام الدراسي: ١٤٤٣هـ		الفصل الدراسي: الثالث		عدد الحصص الأسبوعية: ثلاث حصص دراسية	
الصف الأول			الصف الثاني			الصف الثالث			
الوحدة	الخبرة التعليمية	الحصص	الوحدة	الخبرة التعليمية	الحصص	الوحدة	الخبرة التعليمية	الحصص	
الأولى	مفهوم الغذاء الصحي	١	الأولى	أهمية الغذاء الصحي	١	الأولى	الغذاء الصحي اليومي	١	
	مكونات الغذاء الصحي			كيفية اختيار الغذاء الصحي			أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي		
	الاتزان			الاتزان			الاتزان		
الثامنة	العدو الصحيح	٢	الثامنة	الهبوط الصحيح والأمن بالقدمين من ارتفاعات منخفضة	٢	الثامنة	الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي	٢	
	الاهتزاز الصحيح			الوقوف على الكتفين			التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة سلاسل عمودية		
	الاتزان باستناد الظهر على الحائط			الإرسال الصحيح للكرة باليد			التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام يد واحدة		
الأولى	التوافق	١	الأولى	التوافق	١	الأولى	التوافق	١	
التاسعة	العدو الصحيح في خط منحني	٢	التاسعة	التسلق بطريقة صحيحة وأمنة	٢	التاسعة	التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة عقل حائطية	٢	
	إيقاف الكرة بالقدم			الاتزان نصفاً على الركبة			التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام القدم		
	الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة			إرسال الكرة بالقدم بطريقة صحيحة			الرشاقة		
الأولى	الرشاقة	١	الأولى	الرشاقة	١	الأولى	الرشاقة	١	
العاشرة	العدو الصحيح في خط متعرج	٢	العاشرة	الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة	٢	العاشرة	الألعاب التمهيدية للرياضات الجماعية	٨	
	الارتكاز على كعب القدم وتغيير الاتجاه			الوقوف على الرأس نصفاً			القوانين والقواعد المنظمة للرياضات الجماعية		
	الجري بالكرة			الاحتضان الصحيح للكرة					
				التعامل مع الزميل برفق في أثناء ممارسة النشاط البدني					١
الكاراتيه	مدخل في رياضة الكاراتيه	١	الكاراتيه	مدخل في رياضة الكاراتيه	١	الكاراتيه	مدخل في رياضة الكاراتيه	١	
	وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي)			وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي)			وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي)		
	غلق قبضة اليد			غلق قبضة اليد			غلق قبضة اليد		
	الوقفة المتوازنة (هيكو - داتشي)			الوقفة المتوازنة (هيكو - داتشي)			الوقفة المتوازنة (هيكو - داتشي)		
	وقفة الاستعداد (شيرن - تاي)			وقفة الاستعداد (شيرن - تاي)			وقفة الاستعداد (شيرن - تاي)		
الكاراتيه	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)	٣	الكاراتيه	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)	٣	الكاراتيه	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)	٣	
	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)			اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)			اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)		
٣٣	الإجمالي	٣٣	الإجمالي	٣٣	٣٣	٣٣	الإجمالي	٣٣	

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