

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

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