

مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / تحفيظ القرآن الكريم		المرحلة الدراسية: الابتدائية (الصفوف الأولية)	العام الدراسي: ١٤٤٣هـ	الصف الثالث الابتدائي	عدد الحصص الأسبوعية: حصتان دراسيتان
الفصل الدراسي الأول			الفصل الدراسي الثاني		الفصل الدراسي الثالث
الوحدة	الخبرة التعليمية	الوحدة	الوحدة	الخبرة التعليمية	الوحدة
الأولى	معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة	الأولى	الأولى	أهمية ارتداء الأحذية أثناء ممارسة النشاط البدني	الأولى
	الرشاقة			أهمية ارتداء الجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني	
				التوافق	
الثانية	الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب	الخامسة	الأولى	التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة	الثامنة
	الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه			مرجحة الذراعان من خلف وأمام الجسم	
	نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان			الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً	
	تنطيط الكرة باليدين على الأرض			تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء	
	التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني			المحافظة على الأدوات أثناء النشاط البدني	
الأولى	المرونة	الأولى	الأولى	الرشاقة	التاسعة
	السقوط الأمامي والجانبى بطريقة صحيحة			التعلق الأفقي بطريقة آمنة وصحيحة	
	الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغير الاتجاه			القوس المعكوس	
الثالثة	الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة	السادسة	الأولى	الوقوف على قاعدة الاتزان "قاعدة غير ثابتة"	العاشرة
	تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض			رمي الكرة بطريقة صحيحة	
	التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني			المحافظة على الأجهزة أثناء مزاولة النشاط البدني	
الرابعة	الاتزان	السابعة	الأولى	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة	الكاراتيه
	السقوط الخلفي بطريقة صحيحة			التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة	
	الملعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات			تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة	
	الميزان الجاني			مدخل في رياضة الجودو	
	تنطيط الكرة باليدين في الهواء	وحدة أولى	وحدة ثانية	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)	وحدة ثانية
				الوقوف الدفاعية (اليمى - اليسرى)	
التايكوندو	مدخل في رياضة التايكوندو	وحدة أولى	وحدة ثانية	وقفه الانتباه (موا - سوجي)	وحدة أولى
	وقفه الانتباه (موا - سوجي)			غلق قبضة اليد	
	وقفه الاستعداد (جونبي - سوجي)			وقفه الاستعداد (جونبي - سوجي)	
	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل جيروجي)			اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي)	
وحدة ثانية	الوقوف المتوازنة (ناريني - سوجي)	وحدة ثانية	وحدة ثالثة	الوقوف المتوازنة (ناريني - سوجي)	وحدة ثالثة
٢٢	الإجمالي	٢٢	٢٢	٢٢	٢٢

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