

مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / تعليم عام وتحفيظ		المرحلة الدراسية: الابتدائية (الصفوف العليا)		العام الدراسي: ١٤٤٣هـ		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	١	الأولى: صحة ولياقة بدنية	بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء	١	الأولى: صحة ولياقة بدنية	الاحتياجات من العناصر الغذائية	١	
	الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها			علاقة الرياضة بالغذاء الصحي			الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (٥ - ١٣) سنة		
	قوة عضلات البطن	الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي		قوة عضلات البطن			١	قوة عضلات البطن	
	الرشاقة	الرشاقة		الرشاقة					
الرابعة: كرة السلة	تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس	١	الرابعة: كرة السلة	التمريرة الصدرية	١	الرابعة: كرة السلة	التمريرة المرتدة باليدين	١	
	تمرير الكرة باليدين من أسفل (الرافعة)	١		التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف			التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة		
	تنطيط الكرة من (الوقوف / المثنى / الجري)	١		تنطيط الكرات العالية والمنخفضة	١		المجاورة بالكرة	١	
	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			تصويب الكرة باليدين من أسفل	١		تصويب الكرة من الثبات	١	
الأولى: صحة ولياقة بدنية	المرونة	١	الأولى: صحة ولياقة بدنية	المرونة	١	الأولى: صحة ولياقة بدنية	المرونة	١	
	القدرة العضلية			القدرة العضلية			المرونة		السرعة
الثامنة: الريشة الطائرة	مسك المضرب (المسكة الأمامية)	١	الثامنة: الريشة الطائرة	الإرسال المرتفع	١	الثامنة: الريشة الطائرة	مسك المضرب (المسكة الخلفية)	١	
	وقفة الاستعداد			ضربة الرد الأمامية			الإرسال الأمامي		
	الإرسال المنخفض	١		الضربة المدفوعة الأمامية	١		الضربة الساحقة الأمامية	١	
	الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب	١		الضربة المقوسة الأمامية	١		ضربة الصد الأمامية	١	
	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	٢		الضربة الأمامية من فوق الرأس	١		الضربة المقوسة الخلفية	١	
				القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		
الأولى: صحة ولياقة بدنية	اللياقة القلبية التنفسية	١	الأولى: صحة ولياقة بدنية	المرونة	١	الأولى: صحة ولياقة بدنية	المرونة	١	
	القدرة العضلية			الاتزان			الاتزان		
الخامسة: كرة اليد	التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف	١	الخامسة: كرة اليد	التمرير بيد واحدة من مستوى الرأس	١	الخامسة: كرة اليد	التمرير بيد واحدة من فوق الرأس	١	
	تمرير الكرة باليدين من أسفل (لأمام، للجانب، وللأعلى)			١			المجاورة بالكرة		١
	تنطيط الكرة من (الوقوف / المثنى / الجري)	١		تصويب الكرة من مستوى الرأس مع الارتكاز	١		تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز	١	
	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	١	الكاراتيه وحدة أولى	مدخل في رياضة الكاراتيه	١	الكاراتيه وحدة أولى	مدخل في رياضة الكاراتيه	١	
	وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي)			١			وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي)		١
	غلق قبضة اليد	١		غلق قبضة اليد	١		غلق قبضة اليد	١	
	الوقفة المتوازنة (هيكو - داتشي)			١			الوقفة المتوازنة (هيكو - داتشي)		١
الكاراتيه وحدة ثانية	وقفه الاستعداد (شيزن - تاي)	١	الكاراتيه وحدة ثانية	وقفه الاستعداد (شيزن - تاي)	١	الكاراتيه وحدة ثانية	وقفه الاستعداد (شيزن - تاي)	١	
	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)			٣			اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)		٣
الكاراتيه وحدة ثانية	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)	٢	الكاراتيه وحدة ثانية	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)	٢	الكاراتيه وحدة ثانية	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)	٢	
الإجمالي		٢٢	الإجمالي		٢٢	الإجمالي		٢٢	

• عنصرًا للياقة البدنية سيقدمان في حصة دراسية مستقلة وسيعززان في الوحدة التعليمية المقرر بهما في دليل المعلم / المعلمة.