

مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس تعليم عام			المرحلة الدراسية: المتوسطة: الصف الأول			عام ١٤٤٣هـ			عدد الحصص الأسبوعية: حصة دراسية		
الفصل الأول			الفصل الثاني			الفصل الثالث					
الوحدة	الخبرة التعليمية	الحصص	الوحدة	الخبرة التعليمية	الحصص	الوحدة	الخبرة التعليمية	الحصص			
الأولى: الصحة واللياقة البدنية	أهم الإصابات الحرارية (التشنج الحراري – الإعياء الحراري – الضربة الحرارية)	١	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	كيفية تجنب نبض القلب	١	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤-١٨ سنة)	١			
	اللياقة القلبية التنفسية	١		تقدير ضربات القلب والقصور	١		دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي	١			
	القدرة العضلية	١		القوة العضلية	١		القوة العضلية (قوة عضلات البطن)	١			
		١		السرعة	١		الرشاقة	١			
الثانية: كرة القدم	رمية التماس	٢	الثالثة: كرة الطائرة	الاستقبال بالساعدين	٢	الرابعة: كرة السلة	التمرير المرتدة بيد واحدة	٢			
	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	٢		التمرير بالأصابع	٢		التمرير المرتدة بيد واحدة	٢			
	التصويب من الثبات	٢		الإرسال من أعلى المواجه (التنس)	٢		التمرير المرتدة بيد واحدة	٢			
	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	٢		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	٢		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	٢			
الأولى: الصحة واللياقة	القوة العضلية	١	الأولى: الصحة واللياقة	القوة العضلية (قوة عضلات البطن)	١	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	المرونة	١			
	السرعة	١		الرشاقة	١		القدرة العضلية	١			
السادسة: التنس	المسكة الشرقية للمضرب	٢	السابعة: كرة الطاولة	مسك المضرب بطريقة صحيحة (مسكة المصافحة)	٢	الثامنة: الريشة الطائرة	مسكة المضرب الأمامية والخلفية (مسكة الإبهام)	٢			
	وقفه الاستعداد	٢		وقفه الاستعداد	٢		وقفه الاستعداد	٢			
	الضربة الأمامية بوجه المضرب	٢		الإرسال القاطع بوجه المضرب	٢		الإرسال	٢			
	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	٢		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	٢		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	٢			
الأولى: الصحة واللياقة	اللياقة القلبية التنفسية	١	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	القوة العضلية	١	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	اللياقة القلبية التنفسية	١			
	السرعة	١		الرشاقة	١		القدرة العضلية	١			
التاسعة: ألعاب القوى	تسليم واستلام العصا في سباقات التتابع والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١	العاشر: الجمباز	الدرجة الأمامية المكورة	١	الخامسة: كرة اليد	التمرير من مستوى الحوض (الكراجية، البندولية، الصدرية)	١			
	دفع الجلة (الكرة الحديدية) والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١		الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على البدن	١		التصويب (الكراجي من مستوى الحوض أو الركبة)	١			
		١		القفز فتحاً على المهر بالطول	١		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١			
التايكوندو الأولى	الوقفات /وقفه المشي /"أب – سوحي"	٢	الأولى	السقطه الخلفية (الفرصاء أو شيرو – أو كيهي)	٢	الأولى / كاراتيه	الوقفات /وقفه الارتكاز الأمامي)	٢			
التايكوندو الثانية	الوقفات /وقفه الطعن الأمامية /"أب – كوبي"	٢	الثانية/ جودو	السقطه الخلفية (الحركة أو شيرو – أو كيهي)	٢	الثانية/ كاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) /"شودان-أوى-تسوكي"	٢			
التايكوندو الثالثة	المهارات الهجومية من الحركة /اللكمة الأمامية المستقيمة) /"أولجل - جيروجي " /"مومتونج – جيروجي"	٢	الثالثة/ جودو	السقطه الجانبية (الرقود الفرصاء بوكو – أو كيهي)	٢	الثالثة/كاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) /"شودان-أوى-تسوكي"	٢			
التايكوندو الرابعة	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) /"آب - تشاجي"	٢	الرابعة/ جودو	السقطه الجانبية (الوقوف بوكو – أو كيهي)	٢	الرابعة/كاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة /"الركلة الأمامية) /"ماي-جيرو"	٢			
الخامسة التايكوندو	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	٢	الخامسة/ جودو	تطبيقات الأداء "جملة حركية" تعزيز نواتج التعلم	٢	الخامسة/كاراتيه	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	٢			
الإجمالي		٢٢			٢٢			٢٢			

عنصر اللياقة البدنية سيقدمان في حصة دراسية مستقلة وسيعززان في الوحدة التعليمية المقرر بهما في دليل المعلم / المعلمة.