

مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس تعليم عام		المرحلة الدراسية: المتوسطة: الصف الثالث		عام ١٤٤٣هـ		عدد الحصص الأسبوعية: حصة دراسية	
الفصل الأول				الفصل الثاني			
الوحدة	الخبرة التعليمية	الوحدة	الخبرة التعليمية	الوحدة	الخبرة التعليمية	الوحدة	الخبرة التعليمية
الأولى: الصحة واللياقة البدنية	الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني	٢	الخبرة التعليمية
	اللياقة القلبية التنفسية		شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما		العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن		
	القدرة العضلية		القوة العضلية		اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الجنسين من الذكور والإناث		
			السرعة		القوة العضلية (قوة عضلات البطن)		
الثانية: كرة القدم	امتصاص الكرة بالصدر	الرابعة: كرة السلة	التمرير بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى	١	الكرة الممتدة من السلة	١	١
	الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة		الاستقبال برسغ اليد الداخلي		التصويبة السلمية		
	التصويب من الثبات		حائط الصد الفردي		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		
	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				
الأولى: الصحة واللياقة	اللياقة القلبية التنفسية	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	القوة العضلية	١	المرونة	١	١
	التوافق		القدرة العضلية		السرعة		
السادسة: التنس	المسكة القارية للمضرب	الثامنة:الريشة الطائرة	الإرسال بوجه المضرب الخلفي	٢	الإرسال العالي	٢	٢
	الإرسال من الجانب		الضربة الساحقة أمامية بوجه المضرب		الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب		
	الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب		الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب		الكرة الساقطة		
	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		
الأولى: الصحة واللياقة	اللياقة القلبية التنفسية	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	القوة العضلية (قوة عضلات البطن)	١	المرونة	١	١
	الرشاقة		الاتزان		الاتزان		
التاسعة: ألعاب القوى	جري المسافات المتوسطة	الخامسة: كرة اليد	الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية	٢	التمريرة البندولية للجانب	١	١
	رمي الرمح والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة		الشفلية الأمامية على اليدين مع ربع لفة		الرمية الحرة من فوق حائط الصد		
		٢	الشفلية الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج	٢	التصويبة السلمية من الجري	٢	٢
	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة						
التايكوندو الأولى	الوقفات /وقفه المضي) /"أب – سوجي"	الأولى / كاراتية	السقطه الخلفية (الفرقصاء أوشيرو – أوكيبي)	٢	وقفات /وقفه الارتكاز الأمامي)	٢	٢
التايكوندو الثانية	الوقفات /وقفه الطعن الأمامية) "أب – كوبي"		السقطه الخلفية (الحركة أوشيرو – أوكيبي)		المهارات الهجومية من الحركة (لللكمة الأمامية المستقيمة) /"جودان-أوى-تسوكي"		
التايكوندو الثالثة	المهارات الهجومية من الحركة / (لللكمة الأمامية المستقيمة) /"أولجل - جيروجي " /"مومتونج – جيروجي"	الثالثة / كاراتية	السقطه الجانبية (الرقود الفرقصاء يوكو – أوكيبي)	٢	المهارات الهجومية من الحركة (لللكمة الأمامية المستقيمة) /"شودان-أوى-تسوكي"	٢	٢
التايكوندو الرابعة	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) /"أب - تشاجي"	الرابعة/كاراتيه	السقطه الجانبية (الوقوف يوكو – أوكيبي)	٢	المهارات الهجومية من الحركة / (الركلة الأمامية) "ماي-جيبي"	٢	٢
الخامسة التايكوندو	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	الخامسة/كاراتيه	تطبيقات الأداء "جملة حركية" تعزيز نواتج التعلم	٢	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	٢	٢
إجمالي	٢٢	إجمالي	٢٢	٢٢	إجمالي	٢٢	٢٢

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