|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس تعليم عام** | | | | **المرحلة الدراسية: المتوسطة: الصف الأول** | | **عام 1443هـ** | | | | **عدد الحصص الأسبوعية: حصة دراسية** | |
| **الفصل الاول** | | | **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) | 1 | الأولى: الصحة واللياقة البدنية | | كيفية تحسس نبض القلب | | 1 | الأولى: الصحةواللياقة البدنية | الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤-١٨سنة) | | 1 |
| اللياقة القلبية التنفسية | 1 | تقدير ضربات القلب والقصور | | دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي | |
| القدرة العضلية | القوة العضلية | | 1 | القوة العضلية (قوة عضلات البطن) | | 1 |
| السرعة | | الرشاقة | |
| الثانية: كرة القدم | رمية التماس | 2 | الثالثة: كرة الطائرة | | الاستقبال بالساعدين | | 2 | الرابعة: كرة السلة | التمريرة المرتدة بيد واحدة | | 2 |
| امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي | التمرير بالأصابع | | الرمية الحرة | | 2 |
| التصويب من الثبات | 2 | الإرسال من أعلى المواجه (التنس) | | 2 | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| الأولى: الصحة واللياقة | القوة العضلية | 1 | الأولى: الصحة واللياقة | | القوة العضلية (قوة عضلات البطن) | | 1 | الأولى: الصحة واللياقة البدنية | المرونة | | 1 |
| السرعة | الرشاقة | | القدرة العضلية | |
| السادسة: التنس | المسكة الشرقية للمضرب | 2 | السابعة: كرة الطاولة | | مسك المضرب بطريقة صحيحة (مسكة المصافحة) | | 2 | الثامنة: الريشة الطائرة | مسكة المضرب الأمامية والخلفية (مسكة الإبهام) | | 2 |
| وقفة الاستعداد | وقفة الاستعداد | | وقفة الاستعداد | |
| الضربة الأمامية بوجه المضرب | 2 | الارسال القاطع بوجه المضرب | | 2 | الإرسال | | 2 |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| الأولى: الصحة واللياقة | اللياقة القلبية التنفسية | 1 | الأولى: الصحة واللياقة البدنية | | القوة العضلية | | 1 | الأولى: الصحة واللياقة البدنية | اللياقة القلبية التنفسية | | 1 |
| السرعة | الرشاقة | | القدرة العضلية | |
| التاسعة: ألعاب القوى | تسليم واستلام العصا في سباقات التتابع والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة | 1 | العاشرة: الجمباز | | الدحرجة الأمامية المكورة | | 1 | الخامسة: كرة اليد | التمرير من مستوى الحوض ( الكرباجية، البندولية، الصدرية) | | 1 |
| دفع الجلة (الكرة الحديدية) والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة | 1 | الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين | | التصويب ( الكرباجي من مستوى الحوض أو الركبة) | | 1 |
| القفز فتحا على المهر بالطول | | 1 | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| التايكوندو الأولى | الوقفات /(وقفة المشي) /"أب – سوجي" | 2 | الأولى | | السقطة الخلفية (القرفصاء أوشيرو – أوكيمي) | | 2 | الأولى / كاراتية | الوقفات /(وقفة الارتكاز الأمامي) | | 2 |
| التايكوندو  الثانية | الوقفات /(وقفة الطعن الأمامية)  "أب – كوبي" | الثانية/ جودو | | السقطة الخلفية ( الحركة أوشيرو – أوكيمي) | | الثانية/ كاراتيه | المهارات الهجومية من الحركة  (اللكمة الأمامية المستقيمة) /"جودان-آوى-تسوكي" | |
| التايكوندو  الثالثة | المهارات الهجومية من الحركة /(اللكمة الأمامية المستقيمة) /"أولجل - جيروجي " /"مومتونج – جيروجي | 2 | الثالثة/جودو | | السقطة الجانبية ( الرقود القرفصاء يوكو – أوكيمي) | | 2 | الثالثة/كاراتيه | المهارات الهجومية من الحركة  (اللكمة الأمامية المستقيمة)/ "شودان-آوى-تسوكي" | | 2 |
| التايكوندو  الرابعة | المهارات الهجومية من الحركة  (الركلة الأمامية) /"آب - تشاجي" | 2 | الرابعة/جودو | | السقطة الجانبية (الوقوف يوكو – أوكيمي ) | | 2 | الرابعة/كاراتيه | المهارات الهجومية من الحركة /(الركلة الأمامية)  "ماي-جيري" | | 2 |
| الخامسة  التايكوندو | تطبيقات الأداء "جملة حركية"  (تعزيز نواتج التعلم) | 2 | الخامسة/جودو | | تطبيقات الأداء "جملة حركية " تعزيز نواتج التعلم | | 2 | الخامسة/كاراتيه | تطبيقات الأداء "جملة حركية"  (تعزيز نواتج التعلم) | | 2 |
| الاجمالي |  | 22 |  | |  | | 22 |  | * **عنصراللياقة البدنية سيقدمان في حصة دراسية مستقلة وسيعززان في الوحدة التعليمية المقرر بهما في دليل المعلم / المعلمة.** | | 22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس تعليم عام** | | | **المرحلة الدراسية: المتوسطة: الصف الثاني المتوسط** | | | **عام 1443هـ** | | | | **عدد الحصص الأسبوعية: حصة دراسية** | |
| **الفصل الاول** | | | | **الفصل الثاني** | | | | **الفصل الثالث** | | | |
| **الوحدة** | **الخبرة التعليمية** | **الحصص** | | **الوحدة** | **الخبرة التعليمية** | | **الحصص** | **الوحدة** | **الخبرة التعليمية** | | **الحصص** |
| الأولى: الصحة واللياقة البدنية | الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة | 1 | | الوحدة  الأولى: الصحة واللياقة البدنية | مكونات الوحدة التدريبية | | 1 | الأولى: الصحة واللياقة البدنية | التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني | | 1 |
| التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط البدني | |
| اللياقة القلبية التنفسية | 1 | | القوة العضلية | | 1 | الرشاقة | | 1 |
| القدرة العضلية | عنصر السرعة | | القوة العضلية (قوة عضلات البطن ) | |
| الثانية: كرة القدم | ضرب الكرة بالرأس من الوثب | 2 | | الثانية : كرة الطائرة | الاستقبال بالساعدين من الجانب | | 1 | الثانية : كرة السلة | الارتكاز الخلفي | | 1 |
| التمريرة الطويلة | التمريرة الخطافيه | |
| امتصاص الكرة بالفخذ | 2 | | الضربة الساحقة المستقيمة | | 2 | التصويب من الوثب | | 2 |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| الأولى: الصحة واللياقة | اللياقة القلبية التنفسية | 1 | | الأولى: الصحة واللياقة | القوة العضلية | | 1 | الأولى: الصحة واللياقة البدنية | عنصر المرونة | | 1 |
| القدرة العضلية | عنصر السرعة | | الاتزان | |
| السادسة: التنس | المسكة الغربية للمضرب | 2 | | السادسة: الطاولة | الإرسال بوجه المضرب الأمامي | | 2 | كرة اليد | التمرير مستوى الركبة | | 2 |
| الإرسال المستقيم من أعلى | الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب | | رمية الجزاء | |
| الضربة الطائرة الخلفية | 2 | | الضرب الساحقة بوجه المضرب | | 2 | التصويبية السليمة من المشي. | | 2 |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| الأولى: الصحة واللياقة | اللياقة القلبية التنفسية | 1 | | الأولى: الصحة واللياقة | القوة العضلية (قوة عضلات البطن ) | | 1 | الأولى: الصحة واللياقة البدنية | المرونة | | 1 |
| السرعة | الاتزان | | القدرة العضلية | |
| التاسعة: ألعاب القوى | جري المسافات المتوسطة | 1 | | التاسعة: جمباز | الدحرجة الأمامية الطائرة | | 1 | الريشة الطائرة | الإرسال الخلفي | | 1 |
| رمي القرص والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة | 1 | | الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد | | الاسقاط من فوق الراس | | 2 |
| التايكوندو الأولى | الوقفات /(وقفة المشي) /"أب – سوجي" | 2 | | أداء القفز داخلا على المهر بالطول | | 2 | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| التايكوندو  الثانية | الوقفات /(وقفة الطعن الأمامية)  "أب – كوبي" | الميزان (الأمامي .الجانبي . الخلفي ) | |
| التايكوندو  الثالثة | المهارات الهجومية من الحركة /(اللكمة الأمامية المستقيمة) /"أولجل - جيروجي " /"مومتونج – جيروجي | 2 | | الأولى | السقطة الخلفية (القرفصاء أوشيرو – أوكيمي) | | 2 | الأولى / كاراتية | الوقفات /(وقفة الارتكاز الأمامي) | | 2 |
| التايكوندو  الرابعة | المهارات الهجومية من الحركة  (الركلة الأمامية) /"آب - تشاجي" | 2 | | الثانية/ جودو | السقطة الخلفية ( الحركة أوشيرو – أوكيمي) | | 2 | الثانية/ كاراتيه | المهارات الهجومية من الحركة  (اللكمة الأمامية المستقيمة) /"جودان-آوى-تسوكي" | |
| الخامسة  التايكوندو | تطبيقات الأداء "جملة حركية"  (تعزيز نواتج التعلم) | 2 | | الثالثة/جودو | السقطة الجانبية ( الرقود القرفصاء يوكو – أوكيمي) | | 2 | الثالثة/كاراتيه | المهارات الهجومية من الحركة  (اللكمة الأمامية المستقيمة)/ "شودان-آوى-تسوكي" | | 2 |
| الرابعة/جودو | السقطة الجانبية (الوقوف يوكو – أوكيمي ) | | 2 | الرابعة/كاراتيه | المهارات الهجومية من الحركة /(الركلة الأمامية)  "ماي-جيري" | | 2 |
| الخامسة/كاراتيه | تطبيقات الأداء "جملة حركية"  (تعزيز نواتج التعلم) | | 2 |
| الاجمالي |  | 22 | | الا1جمالي |  | | 22 | الاجمالي |  | | 22 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس تعليم عام** | | | | **المرحلة الدراسية: المتوسطة: الصف الثالث** | | **عام 1443هـ** | | | | **عدد الحصص الأسبوعية: حصة دراسية** | |
| **الصف الأول** | | | **الفصل الثاني** | | | | | **الفصل الثالث** | | | |
| **الوحدة** | **الخبرة التعليمية** | **الحصص** | **الوحدة** | | **الخبرة التعليمية** | | **الحصص** | **الوحدة** | **الخبرة التعليمية** | | **الحصص** |
| الأولى: الصحة واللياقة البدنية | الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية | 1 | الأولى: الصحة واللياقة البدنية | | الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة | | ١ | الأولى: الصحة واللياقة البدنية | التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني | | 2 |
| اللياقة القلبية التنفسية | 1 | شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما | | 1 | العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن | |
| القدرة العضلية | القوة العضلية | | اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الجنسين من الذكور والاناث | |
| السرعة | | القوة العضلية (قوة عضلات البطن ) | | 1 |
| الرشاقة | |
| الثانية: كرة القدم | امتصاص الكرة بالصدر | 1 | الثالثة: كرة الطائرة | | التمرير بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى | | ١ | الرابعة: كرة السلة | الكرة الممتدة من السلة | | ١ |
| الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة | الاستقبال برسغ اليد الداخلي | | التصوبية السلمية | | ١ |
| التصويب من الثبات | 2 | حائط الصد الفردي | | ١ | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| الأولى: الصحة واللياقة | اللياقة القلبية التنفسية | 1 | الأولى: الصحة واللياقة | | القوة العضلية | | 1 | الأولى: الصحة واللياقة البدنية | المرونة | | 1 |
| التوافق | القدرة العضلية | | السرعة | |
| السادسة: التنس | المسكة القارية للمضرب | 2 | كرة الطاولة | | الارسال بوجه المضرب الخلفي | | 2 | الثامنة:الريشة الطائرة | الارسال العالي | | 2 |
| الإرسال من الجانب | الضربة الساحقة الامامية بوجه المضرب | | الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب | |
| الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب | 2 | الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب | | 2 | الكرة الساقطة | | 2 |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| الأولى: الصحة واللياقة | اللياقة القلبية التنفسية | 1 | الأولى: الصحة واللياقة | | القوة العضلية (قوة عضلات البطن ) | | 1 | الأولى: الصحة واللياقة البدنية | المرونة | | 1 |
| الرشاقة | الاتزان | | الاتزان | |
| التاسعة: ألعاب القوى | جري المسافات المتوسطة | 1 | الجمباز | | الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الامامية المنحنية | | 2 | الخامسة: كرة اليد | التمريرة البندولية للجانب | | ١ |
| الشقلبة الامامية على اليدين مع ربع لفة | |
| رمي الرمح والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة | 2 | الشقلبة الامامية على اليدين بالارتقاء المزدوج | | 2 | الرمية الحرة من فوق حائط الصد | |
| التصويبية السلمية من الجري | | 2 |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | |
| التايكوندو الأولى | الوقفات /(وقفة المشي) /"أب – سوجي" | 2 | الأولى/ جودو | | السقطة الخلفية (القرفصاء أوشيرو – أوكيمي) | | 2 | الأولى / كاراتية | وقفات /(وقفة الارتكاز الأمامي) | | 2 |
| التايكوندو  الثانية | الوقفات /(وقفة الطعن الأمامية)  "أب – كوبي" | الثانية/ جودو | | السقطة الخلفية ( الحركة أوشيرو – أوكيمي) | | الثانية/ كاراتية | المهارات الهجومية من الحركة  (اللكمة الأمامية المستقيمة) /"جودان-آوى-تسوكي" | |
| التايكوندو  الثالثة | المهارات الهجومية من الحركة /(اللكمة الأمامية المستقيمة) /"أولجل - جيروجي " /"مومتونج – جيروجي | 2 | الثالثة/ جودو | | السقطة الجانبية ( الرقود القرفصاء يوكو – أوكيمي) | | 2 | الثالثة/ كاراتية | المهارات الهجومية من الحركة  (اللكمة الأمامية المستقيمة)/ "شودان-آوى-تسوكي" | | 2 |
| التايكوندو  الرابعة | المهارات الهجومية من الحركة  (الركلة الأمامية) /"آب - تشاجي" | 2 | الرابعة/ جودو | | السقطة الجانبية (الوقوف يوكو – أوكيمي ) | | 2 | الرابعة/كاراتيه | المهارات الهجومية من الحركة /(الركلة الأمامية)  "ماي-جيري" | | 2 |
| الخامسة  التايكوندو | تطبيقات الأداء "جملة حركية"  (تعزيز نواتج التعلم) | 2 | الخامسة/ جودو | | تطبيقات الأداء "جملة حركية " تعزيز نواتج التعلم | | 2 | الخامسة/كاراتيه | تطبيقات الأداء "جملة حركية"  (تعزيز نواتج التعلم) | | 2 |
| الاجمالي |  | 22 | الاجمالي | |  | | 22 | الاجمالي |  | | 22 |

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