|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / تعليم عام** | | المرحلة الدراسية: **الابتدائية (الصفوف الأولية)** | | | | العام الدراسي: **1443هـ** | | الفصل الدراسي: **الأول** | | | عدد الحصص الأسبوعية: **ثلاث حصص دراسية** | |
| **الصف الأول** | | | | **الصف الثاني** | | | | | **الصف الثالث** | | | |
| الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص | الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص | | الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص |
| الأولى | التعرق | | 1 | الأولى | التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني | | 1 | | الأولى | معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة | | 1 |
| الرشاقة | | 1 | الرشاقة | | 1 | | الرشاقة | | 1 |
| الثانية | الوقوف الصحيح | | 1 | الثانية | الانزلاق الصحيح من الجري | | 2 | | الثانية | الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب | | 2 |
| المشي الصحيح | | 2 | سحب المقاومات بطريقة آمنة وفعالة | | 1 | | الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه | | 1 |
| مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة | | 2 | الوقوف من جلوس التربيع والذراعان على الصدر | | 2 | | نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان | | 1 |
| الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة | | 1 | تمرير الكرة بيدين من أسفل بطريقة صحيحة | | 2 | | تنطيط الكرة باليدين على الأرض | | 2 |
| الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني | | 1 | | التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني | | 1 |
| الأولى | المرونة | | 1 | الأولى | المرونة | | 1 | | الأولى | المرونة | | 1 |
| الثالثة | الجلوس الصحيح | | 1 | الثالثة | الحجل الصحيح | | 2 | | الثالثة | السقوط الأمامي والجانبي بطريقة صحيحة | | 1 |
| الجري الصحيح | | 2 | الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعالة | | 1 | | الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغير الاتجاه | | 1 |
| الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم | | 2 | الميزان الأمامي من الثبات | | 1 | | الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة | | 3 |
| دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة | | 2 | الوعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني | | 1 | | تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض | | 2 |
| مسارات الحركة | | 1 | التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني | | 1 |
| الأولى | الاتزان | | 1 | الأولى | الاتزان | | 1 | | الأولى | الاتزان | | 1 |
| الرابعة | الوثب الصحيح في المكان | | 1 | الرابعة | القفز الصحيح | | 2 | | الرابعة | السقوط الخلفي بطريقة صحيحة | | 1 |
| مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له | | 1 | تقوس الجسم الصحيح | | 2 | | الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات | | 1 |
| الاتزان على الركبة والقدم | | 1 | تمرير الكرة بيد واحدة | | 2 | | الميزان الجانبي | | 1 |
| دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات | | 2 | استخدام الأدوات والأجهزة برفق أثناء النشاط البدني | | 1 | | تنطيط الكرة باليدين في الهواء | | 2 |
| الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه | | 1 |
| التايكوندو  وحدة أولى | مدخل في رياضة التايكوندو | | 1 | التايكوندو  وحدة أولى | مدخل في رياضة التايكوندو | | 1 | | التايكوندو  وحدة أولى | مدخل في رياضة التايكوندو | | 1 |
| وقفه الانتباه (موا - سوجي) | | وقفه الانتباه (موا - سوجي) | | وقفه الانتباه (موا - سوجي) | |
| غلق قبضة اليد | | غلق قبضة اليد | | غلق قبضة اليد | |
| الوقفة المتوازية (نارينهي – سوجي) | | 1 | الوقفة المتوازية (نارينهي – سوجي) | | 1 | | الوقفة المتوازية (نارينهي – سوجي) | | 1 |
| وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي) | | 1 | وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي) | | 1 | | وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي) | | 1 |
| التايكوندو  وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( أولجل جيروجي) | | 3 | التايكوندو  وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( أولجل جيروجي) | | 3 | | التايكوندو  وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( أولجل جيروجي) | | 3 |
| اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج -جيروجي) | | 3 | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج -جيروجي) | | 3 | | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج -جيروجي) | | 3 |
| الإجمالي | | | 33 | الإجمالي | | | 33 | | الإجمالي | | | 33 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / تعليم عام** | | المرحلة الدراسية: **الابتدائية (الصفوف الأولية)** | | | | العام الدراسي: **1443هـ** | | الفصل الدراسي: **الثاني** | | | عدد الحصص الأسبوعية: **ثلاث حصص دراسية** | |
| **الصف الأول** | | | | **الصف الثاني** | | | | | **الصف الثالث** | | | |
| الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص | الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص | | الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص |
| الأولى | حقيبة الإسعافات الأولية | | 1 | الأولى | الملابس الملائمة للأجواء الحارة | | 1 | | الأولى | أهمية ارتداء الأحذية أثناء ممارسة النشاط البدني | | 1 |
| الملابس الملائمة للأجواء الباردة | | أهمية ارتداء الجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني | |
| التوافق | | 1 | التوافق | | 1 | | التوافق | | 1 |
| الخامسة | صعود السلم | | 1 | الخامسة | القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وآمنة | | 2 | | الخامسة | التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة | | 1 |
| تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل | | 1 | الرفع الصحيح للأثقال | | 2 | | مرجحة الذراعان من خلف وأمام الجسم | | 1 |
| الوقوف على قدم واحدة | | 1 | ركل الكرة المتحركة بالقدم | | 2 | | الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً | | 1 |
| تسليم الكرة وتسلّمها | | 2 | التعامل مع الزميل برفق أثناء ممارسة النشاط البدني | | 1 | | تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء | | 2 |
| إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني | | 1 | إدراك ضرر رفع الأثقال الكبيرة أثناء ممارسة النشاط البدني | | 1 | | المحافظة على الأدوات أثناء النشاط البدني | | 1 |
| الأولى | الرشاقة | | 1 | الأولى | الرشاقة | | 1 | | الأولى | الرشاقة | | 1 |
| السادسة | الزحف الصحيح | | 2 | السادسة | الهبوط الصحيح على قدم واحدة | | 1 | | السادسة | التعلق الأفقي بطريقة آمنة وصحيحة | | 1 |
| اللف حول المحور الطولي للجسم | | 1 | الدوران حول المحور العرض ي للجسم | | 2 | | القوس المعكوس | | 2 |
| الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة | | 1 | التثبيت الصحيح للكرة بالقدم | | 2 | | الوقوف على قاعدة الاتزان "قاعدة غير ثابتة" | | 2 |
| لقف الكرة | | 2 | إشراك الزميل في استخدام الأدوات المخصصة لهما أثناء ممارسة النشاط البدني | | 1 | | رمي الكرة بطريقة صحيحة | | 2 |
| اتزان الجسم أثناء الثبات | | 1 | المحافظة على الأجهزة أثناء مزاولة النشاط البدني | | 1 |
| الأولى | المرونة | | 1 | الأولى | المرونة | | 1 | | الأولى | المرونة | | 1 |
| السابعة | الانزلاق الصحيح | | 2 | السابعة | الهبوط الصحيح والآمن باستخدام اليدين والرجلين | | 2 | | السابعة | التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة | | 1 |
| المشي المتزن على خط مستقيم | | 1 | حمل الأثقال بطريقة صحيحة | | 2 | | التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة | | 2 |
| ركل الكرة الثابتة | | 2 | تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم | | 2 | | تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة | | 3 |
| اتزان الجسم أثناء الحركة | | 1 |
| الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه | | 1 |
| الجودو  وحدة أولى | مدخل في رياضة الجودو | | 1 | الجودو  وحدة أولى | مدخل في رياضة الجودو | | 1 | | الجودو  وحدة أولى | مدخل في رياضة الجودو | | 1 |
| الجودو  وحدة ثانية | الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى) | | 4 | الجودو  وحدة ثانية | الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى) | | 4 | | الجودو  وحدة ثانية | الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى) | | 4 |
| الجودو  وحدة ثالثة | الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) | | 4 | الجودو  وحدة ثالثة | الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) | | 4 | | الجودو  وحدة ثالثة | الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) | | 4 |
| الإجمالي | | | 33 | الإجمالي | | | 33 | | الإجمالي | | | 33 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / تعليم عام** | | المرحلة الدراسية: **الابتدائية (الصفوف الأولية)** | | | | العام الدراسي: **1443هـ** | | الفصل الدراسي: **الثالث** | | | عدد الحصص الأسبوعية: **ثلاث حصص دراسية** | |
| **الصف الأول** | | | | **الصف الثاني** | | | | | **الصف الثالث** | | | |
| الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص | الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص | | الوحدة | الخبرة التعليمية | | الحصص |
| الأولى | مفهوم الغذاء الصحي | | 1 | الأولى | أهمية الغذاء الصحي | | 1 | | الأولى | الغذاء الصحي اليومي | | 1 |
| مكونات الغذاء الصحي | | كيفية اختيار الغذاء الصحي | | أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي | |
| الاتزان | | 1 | الاتزان | | 1 | | الاتزان | | 1 |
| الثامنة | العدو الصحيح | | 2 | الثامنة | الهبوط الصحيح والآمن بالقدمين من ارتفاعات منخفضة | | 2 | | الثامنة | الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي | | 2 |
| الاهتزاز الصحيح | | 2 | الوقوف على الكتفين | | 2 | | التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة سلالم عمودية | | 2 |
| الاتزان باستناد الظهر على الحائط | | 2 | الإرسال الصحيح للكرة باليد | | 2 | | التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام يد واحدة | | 3 |
| الأولى | التوافق | | 1 | الأولى | التوافق | | 1 | | الأولى | التوافق | | 1 |
| التاسعة | العدو الصحيح في خط منحني | | 2 | التاسعة | التسلق بطريقة صحيحة وآمنة | | 2 | | التاسعة | التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة عقل حائطية | | 2 |
| إيقاف الكرة بالقدم | | 3 | الاتزان نصفا على الركبة | | 2 | | التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام القدم | | 3 |
| الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة | | 2 | إرسال الكرة بالقدم بطريقة صحيحة | | 2 | |
| الأولى | الرشاقة | | 1 | الأولى | الرشاقة | | 1 | | الأولى | الرشاقة | | 1 |
| العاشرة | العدو الصحيح في خط متعرج | | 2 | العاشرة | الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة | | 2 | | العاشرة | الألعاب التمهيدية للرياضات الجماعية | | 8 |
| الارتكاز على كعب القدم وتغيير الاتجاه | | 2 | الوقوف على الرأس نصفا | | 3 | | القوانين والقواعد المنظمة للرياضات الجماعية | |
| الجري بالكرة | | 3 | الاحتضان الصحيح للكرة | | 2 | |
| التعامل مع الزميل برفق في أثناء ممارسة النشاط البدني | | 1 | |
| الكاراتيه وحدة أولى | مدخل في رياضة الكاراتيه | | 1 | الكاراتيه وحدة أولى | مدخل في رياضة الكاراتيه | | 1 | | الكاراتيه وحدة أولى | مدخل في رياضة الكاراتيه | | 1 |
| وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي) | | وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي) | | وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي) | |
| غلق قبضة اليد | | غلق قبضة اليد | | غلق قبضة اليد | |
| الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) | | 1 | الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) | | 1 | | الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) | | 1 |
| وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) | | 1 | وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) | | 1 | | وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) | | 1 |
| الكاراتيه وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( جودان - تسوكي) | | 3 | الكاراتيه وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( جودان - تسوكي) | | 3 | | الكاراتيه وحدة ثانية | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( جودان - تسوكي) | | 3 |
| اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي) | | 3 | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي) | | 3 | | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي) | | 3 |
| الإجمالي | | | 33 | الإجمالي | | | 33 | | الإجمالي | | | 33 |

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