

الصف الثالث			الصف الثاني			الصف الأول			
الحصص	الخبرة التعليمية	الوحدة	الحصص	الخبرة التعليمية	الوحدة	الحصص	الخبرة التعليمية	الوحدة	
1	الغذاء الصحي اليومي	الأولى	1	أهمية الغذاء الصحي	الأولى	1	مفهوم الغذاء الصحي	الأولى	
1	أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي		1	كيفية اختيار الغذاء الصحي		1	مكونات الغذاء الصحي		
2	الاتزان	الثامنة	2	الهبوط الصحيح والأمن بالقدمين من ارتفاعات منخفضة	الثامنة	2	الاعتدال	الثامنة	
2	الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي		2	الوقوف على الكتفين		2	العدو الصحيح		
3	التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة سلاسل عمودية		2	الإرسال الصحيح للكرة باليد		2	الاهتزاز الصحيح		
1	التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام يد واحدة		1	التوافق		1	الاتزان باستناد الظهر على الحائط		
2	التوافق	الأولى	1	التوافق	الأولى	2	التوافق	الأولى	
2	التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة عقل حائطية	التاسعة	2	التسلق بطريقة صحيحة وأمنة	التاسعة	2	العدو الصحيح في خط منحنى	التاسعة	
3	التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام القدم		2	الاتزان نصفاً على الركبة		3	إيقاف الكرة بالقدم		
1	الرشاقة	الأولى	1	إرسال الكرة بالقدم بطريقة صحيحة	الأولى	2	الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة	الأولى	
8	الألعاب التمهيدية للرياضات الجماعية القوانين والقواعد المنظمة للرياضات الجماعية	العاشرة	2	الرشاقة	العاشرة	1	الرشاقة	العاشرة	
			3	الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة		2	العدو الصحيح في خط متعرج		
			2	الوقوف على الرأس نصفاً		2	الارتكاز على كعب القدم وتغيير الاتجاه		
			1	الاحتضان الصحيح للكرة		3	الجري بالكرة		
1	التعامل مع الزميل برفق في أثناء ممارسة النشاط البدني	1	التعامل مع الزميل برفق في أثناء ممارسة النشاط البدني	1	التعامل مع الزميل برفق في أثناء ممارسة النشاط البدني	1	التعامل مع الزميل برفق في أثناء ممارسة النشاط البدني	1	التعامل مع الزميل برفق في أثناء ممارسة النشاط البدني
1	مدخل في رياضة الكاراتيه	الكاراتيه	1	مدخل في رياضة الكاراتيه	الكاراتيه	1	مدخل في رياضة الكاراتيه	الكاراتيه	
									1
1	وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي)	وحدة	1	وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي)	وحدة	1	وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي)	وحدة	
1	غلق قبضة اليد	أولى	1	غلق قبضة اليد	أولى	1	غلق قبضة اليد	أولى	
1	الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي)	الكاراتيه	1	الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي)	الكاراتيه	1	الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي)	الكاراتيه	
3	الوقفة المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)		3	الوقفة المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)		3	الوقفة المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)		
3	الوقفة المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)	وحدة	3	الوقفة المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)	وحدة	3	الوقفة المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)	وحدة	
3	الوقفة المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)	ثانية	3	الوقفة المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)	ثانية	3	الوقفة المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)	ثانية	
33	الإجمالي		33	الإجمالي		33	الإجمالي		

• عنصر اللياقة البدنية سيقدّم خلال حصة مستقلة وسيُعزّز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة.