

الصف الأول الابتدائي		الصف الأول الابتدائية (الصفوف الأولية)		المرحلة الدراسية: الابتدائية (الصفوف الأولية)		مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس/ تحفيظ القرآن الكريم		
الفصل الدراسي الثالث				الفصل الدراسي الثاني		الفصل الدراسي الأول		
الوحدة	الخبرة التعليمية	الوحدة	الخبرة التعليمية	الوحدة	الخبرة التعليمية	الوحدة	الخبرة التعليمية	
١	مفهوم الغذاء الصحي	الأولى	١	حقيقة الإسعافات الأولية	الأولى	١	التعرق	
	مكونات الغذاء الصحي		١	التوافق		١	الرشاقة	
١	الإتزان	الثانية	١	صعود السلالم	الخامسة	١	الوقوف الصحيح	
٢	العدو الصحيح		١	تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى العريض الكامل		٢	المشي الصحيح	
٢	الاهتزاز الصحيح		١	الوقوف على قدم واحدة		٢	مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة	
٢	الإتزان باستناد الظهر على العائط		٢	تسليم الكرة وتسليمها		١	الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة	
١	التوافق	الأولى	١	إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني	الأولى	١	المرونة	
٢	العدو الصحيح في خط منحني		١	الرشاقة		١	الجلوس الصحيح	
٣	إيقاف الكرة بالقدم	النinth	١	البيوط الصحيح على قدم واحدة	السادسة	٢	الجري الصحيح	
٢	الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة		٢	الدوران حول المحور العرضي للجسم		٢	الإتزان المنخفض على الركبة والساقي والقدم	
١	الرشاقة	الأولى	٢	الثبت الصحيح للكرة بالقدم	النinth	٢	دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة	
٢	العدو الصحيح في خط متعرج		١	إشراك الزميل في استخدام الأدوات المخصصة لهما أثناء ممارسة النشاط البدني		١	مسارات الحركة	
٢	الإرتكاز على كعب القدم وتغيير الاتجاه	العاشرة	١	المرونة	الأولى	١	الإتزان	
٣	الجري بالكرة		١	البيوط الصحيح والأذن باستخدام اليدين والرجلين		١	الوسب الصحيح في المكان	
١	مدخل في رياضة الكاراتيه	الكاراتيه	٢	حمل الأنفصال بطريقة صحيحة	السابعة	١	مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	
	وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي)		٢	ثبتت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم		١	الإتزان على الركبة والقدم	
	غلق قبضة اليد		٢	مدخل في رياضة الجودو		٢	دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات	
١	الوقفة المتوازنة (هيكو - داتشي)		٤	الوقفة الهجومية (اليمني - اليسرى)		١	الوعي بالقوة الازمة لنقل الجسم أو جزء منه	
١	وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)	الكاراتيه	٤	الوقفة الدفاعية (اليمني - اليسرى)	الجودو	١	مدخل في رياضة التايكوندو	
٣	الكلمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)		١	الوقفة المتوازنة (ناريني - سوجي)		١	وقفه الانتباه (موا - سوجي)	
٣	الكلمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)		٤	الوقفة الدفاعية (اليمني - اليسرى)		١	غلق قبضة اليد	
			٤	الوقفة الهجومية (اليمني - اليسرى)		١	الوقفة المتوازنة (ناريني - سوجي)	
٣	الكلمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أوبل جوروبي)	وحدة ثانية	٤	الوقفة الدفاعية (اليمني - اليسرى)	وحدة ثالثة	٣	وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)	
			٤	الوقفة الهجومية (اليمني - اليسرى)		٣	الكلمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أوبل جوروبي)	
٣٣	الإجمالي	٣٣	الإجمالي	٣٣	الإجمالي	٣٣	الإجمالي	

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