

مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس /تحفيظ القرآن الكريم		المرحلة الدراسية: الابتدائية (الصفوف الأولية)	العام الدراسي: ١٤٤٣هـ	الصف الأول الابتدائي	عدد الحصص الأسبوعية: ثلاث حصص دراسية
الفصل الدراسي الأول			الفصل الدراسي الثاني		الفصل الدراسي الثالث
الوحدة	الخبرة التعليمية	الحصص	الوحدة	الخبرة التعليمية	الحصص
الأولى	التعرق	١	الأولى	حقبة الإسعافات الأولية	١
	الرشاقة	١		التوافق	
الثانية	الوقوف الصحيح	١	الخامسة	صعود السلم	١
	المشي الصحيح	٢		تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل	١
	مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة	٢		الوقوف على قدم واحدة	١
	الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة	١		تسليم الكرة وتسلمها	٢
الأولى	المرونة	١	الأولى	إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني	١
	الجلوس الصحيح	١		الرشاقة	١
	الجري الصحيح	٢		الهبوط الصحيح على قدم واحدة	١
	الانزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	٢		الدوران حول المحور العرضي للجسم	٢
الثالثة	دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة	٢	السادسة	التثبيت الصحيح للكرة بالقدم	٢
	مسارات الحركة	١		إشراك الزميل في استخدام الأدوات المخصصة لهما أثناء ممارسة النشاط البدني	١
	الانزان	١		المرونة	١
	الوثب الصحيح في المكان	١		الهبوط الصحيح وآمن باستخدام اليدين والرجلين	٢
الأولى	مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	١	السابعة	حمل الأثقال بطريقة صحيحة	٢
	الانزان على الركبة والقدم	١		تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم	٢
	دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات	٢		مدخل في رياضة الجودو	١
	الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه	١		الوقوف الهجومية (اليمنى – اليسرى)	٤
التايكوندو وحدة أولى	مدخل في رياضة التايكوندو	١	الجودو وحدة ثالثة	الوقوف الدفاعية (اليمنى – اليسرى)	٤
	وقفه الانتباه (موا - سوجي)			الوقوف الهجومية (اليمنى – اليسرى)	٤
	غلق قبضة اليد			الوقوف الدفاعية (اليمنى – اليسرى)	٤
	الوقوف المتوازنة (نارينبي – سوجي)			الوقوف الهجومية (اليمنى – اليسرى)	٤
التايكوندو وحدة ثانية	وقفه الانتباه (موا - سوجي)	١	الجودو وحدة ثالثة	الوقوف الدفاعية (اليمنى – اليسرى)	٤
	غلق قبضة اليد			الوقوف الهجومية (اليمنى – اليسرى)	٤
	الوقوف المتوازنة (نارينبي – سوجي)			الوقوف الدفاعية (اليمنى – اليسرى)	٤
	وقفه الانتباه (موا - سوجي)			الوقوف الهجومية (اليمنى – اليسرى)	٤
الإجمالي		٣٣	الإجمالي		٣٣

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