

عدد الحصص الأسبوعية: حصتان دراستان		الفصل الدراسي: الأول		العام الدراسي: 1444هـ		المرحلة الدراسية: الابتدائية (الصفوف العليا)		مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / تعليم عام وتحفيظ قرآن		
الصف السادس		الصف الخامس		الصف الرابع						
الوحدة	الخبرة التعليمية	الوحدة	الخبرة التعليمية	الوحدة	الخبرة التعليمية	الوحدة	الخبرة التعليمية	الوحدة	الخبرة التعليمية	
1	التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	1	أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	1	الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	1	الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام
1	العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض		1	الطريقة الصحيحة للتعويض وأهميتها لسلامة القوام		1	اللياقة القلبية التنفسية		1	القدرة العضلية
1	اللياقة القلبية التنفسية	الثانية: كرة القدم	1	اللياقة القلبية التنفسية	الثانية: كرة القدم	1	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي	الثانية: كرة القدم	1	تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي
1	القدرة العضلية		1	القدرة العضلية		1	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي		1	تمرير الكرة بوجه القدم الأمامي
1	الجري المتعرج بالكرة		1	كتم الكرة بباطن القدم		1	كتم الكرة بوجه القدم الأمامي		1	كتم الكرة بأسفل القدم
1	كتم الكرة بوجه القدم الخارجي		1	تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي		1	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		1	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة
1	ضرب الكرة بالرأس من الثبات	الأولى: الصحة واللياقة	1	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الأولى: الصحة واللياقة	1	القوة العضلية	السادسة: التنس	1	السرعة
1	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		1	اللياقة القلبية التنفسية		1	الإرسال المستقيم		1	مسك المضرب (المسكة الأمامية - المسكة الخلفية)
1	الإرسال المعكوس	السادسة: التنس	1	السرعة	السادسة: التنس	1	وقفعة الاستعداد	السادسة: التنس	1	وقفعة الاستعداد
1	الإرسال من تحت الذراع		1	الضربة الخلفية		1	الضربة الأمامية		1	الضربة الأمامية
1	الضربة الطائرة المسقطة		1	الضربة الساحقة		1	الإرسال بوجه المضرب		1	صد الكرة
1	الضربة نصف الطائرة		1	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		1	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		1	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة
1	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الأولى: الصحة واللياقة	1	اللياقة القلبية التنفسية	الأولى: الصحة واللياقة	1	اللياقة القلبية التنفسية	الأولى: الصحة واللياقة	1	السرعة
1	الرشاقة		1	السرعة		1	البدء العالي والمواد القانونية المرتبطة		1	البدء العالي والمواد القانونية المرتبطة
1	الجري في منحى	الثامنة: ألعاب القوى	1	البدء المنخفض والمواد القانونية المرتبطة	الثامنة: ألعاب القوى	1	العدو الصحيح والمواد القانونية المرتبطة	الثامنة: ألعاب القوى	1	الجري الصحيح والمواد القانونية المرتبطة
1	تعدية الجوارح أثناء الجري		1	الوثب العالي بالطريقة السرجية والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة		1	الوثب الطويل بطريقة القرفصاء والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
2	المهارات الدفاعية من الحركة: الصد من أسفل إلى أعلى "أولجل - ماي"	الواحد: الأولى	2	المهارات الدفاعية من الحركة: الصد من أسفل إلى أعلى "أولجل - ماي"	الواحد: الأولى	1	الوقوفات /وقفعة (الشيء) /"أب - سوجي"	الواحد: الأولى	2	الوقوفات /وقفعة الطعن الأمامية) "أب - كوبي"
2	المهارات الدفاعية من الحركة: الصد من الخارج للداخل "مومتونج - ماي"	الثانية	2	المهارات الدفاعية من الحركة: الصد من الخارج للداخل "مومتونج - ماي"	الثانية	1	المهارات الهجومية من الحركة /اللكمة الأمامية المستقيمة) "أولجل - جيروجي" - "مومتونج - جيروجي"	الثانية	2	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) /"أب - تشاجي"
2	المهارات الدفاعية من الحركة: الصد من أعلى إلى أسفل "أري - ماي"	الثالثة	2	المهارات الدفاعية من الحركة: الصد من أعلى إلى أسفل "أري - ماي"	الثالثة	2	المهارات الهجومية من الحركة تطبيقات الأداء "جملة حركية"	الثالثة	2	تطبيقات الأداء "جملة حركية"
2	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	الرابعة	2	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	الرابعة	2	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	الرابعة	2	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)
22		الإجمالي	22		الإجمالي	22		الإجمالي	22	

- عنصر اللياقة البدنية يقدمان في حصة دراسية مستقلة ويعززان في الوحدة التعليمية المقررهما في دليل المعلم / المعلمة.
- يتم قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية القبلي في الأسبوعين الأولين، والقياس التتبعي قبل نهاية الفترة الأولى، والقياس الختامي قبل نهاية الفترة الثانية.