

عدد الحصص الأسبوعية: ثلاث حصص دراسية		الفصل الدراسي: الأول		العام الدراسي: 1444هـ		المرحلة الدراسية: الابتدائية (الصفوف الأولية)		مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / عام وتحفيظ	
الصف الثالث			الصف الثاني			الصف الأول			
الوحدة	الخبرة التعليمية	الوحدة	الوحدة	الخبرة التعليمية	الوحدة	الوحدة	الخبرة التعليمية	الوحدة	
1	معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة	الأولى	1	التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني	الأولى	1	التعرق	الأولى	
1	الرشاقة		1	الرشاقة		1	الرشاقة		
2	الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب	الثانية	2	الانزلاق الصحيح من الجري	الثانية	1	الوقوف الصحيح	الثانية	
1	الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه		1	سحب المقاومات بطريقة آمنة وفعالة		2	المشي الصحيح		
1	نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان		2	الوقوف من جلوس التربع والذراعان ممدوتان الى الامام		2	مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة		
2	تنطيط الكرة باليدين على الأرض		2	تمرير الكرة بيدين من أسفل بطريقة صحيحة		1	الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة		
1	التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني		1	الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني					
1	المرونة	الأولى	1	المرونة	الأولى	1	المرونة	الأولى	
1	السقوط الأمامي والجانبى بطريقة صحيحة	الثالثة	2	الحجل الصحيح	الثالثة	1	الجلوس الصحيح	الثالثة	
1	الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغير الاتجاه		1	الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعالة		2	الجري الصحيح		
3	الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة		1	الميزان الأمامي من الثبات		2	الانزنان المنخفض على الركبة والساق والقدم		
2	تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض		1	الوعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني		2	درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة		
1	التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني					1	مسارات الحركة		
1	الاتزان	الأولى	1	الاتزان	الأولى	1	الاتزان	الأولى	
1	السقوط الخلفي بطريقة صحيحة	الرابعة	2	القفز الصحيح	الرابعة	1	الوثب الصحيح في المكان	الرابعة	
1	الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات		2	تقوس الجسم الصحيح		1	مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له		
1	الميزان الجانبي		2	تمرير الكرة بيد واحدة		1	الاتزان على الركبة والقدم		
2	تنطيط الكرة باليدين في الهواء		1	استخدام الأدوات والأجهزة برفق أثناء النشاط البدني		2	درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات		
						1	الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه		
3	الركلة الأمامية (أب تشاجي) من الثبات	التايكوندو الوحدة الثالثة	3	الركلة الأمامية (أب تشاجي) من الثبات	التايكوندو الوحدة الثالثة	1	مدخل في رياضة التايكوندو	التايكوندو الوحدة الأولى	
	الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الركلة الأمامية (أب تشاجي)			الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الركلة الأمامية (أب تشاجي)			وقفه الانتباه (موا - سوجي)		
3	الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل ماي) من الثبات	التايكوندو الوحدة الرابعة	3	الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل ماي) من الثبات	التايكوندو الوحدة الرابعة	1	غلق قبضة اليد	التايكوندو الوحدة الثانية	
	الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من أسفل إلى أعلى			الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من أسفل إلى أعلى			الوقوف المتوازنة (نارينبي - سوجي)		
3	الصد من الخارج إلى الداخل (مومتونج ماي)	التايكوندو الوحدة الخامسة	3	الصد من الخارج إلى الداخل (مومتونج ماي)	التايكوندو الوحدة الخامسة	1	وقفه الاستعداد (جونبي - سوجي)	التايكوندو الوحدة الثانية	
	الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من الخارج للداخل			الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من الخارج للداخل			الكلمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل جيروجي)		
33	الإجمالي		33	الإجمالي		33	الإجمالي		

- عنصر اللياقة البدنية يقدمان في حصة دراسية مستقلة ويعززان في الوحدة التعليمية المقرريهما 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.