

حصتان في الأسبوع		عدد الحصص	التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: رابع	الابتدائية (التعليم العام / تحفيظ القرآن الكريم)	المرحلة الدراسية		
الفصل الدراسي الثالث		الفصل الدراسي الثاني		الفصل الدراسي الأول				
عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة	الوحدة		
2	استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين	الخامسة: كرة الطائرة للصغار	1	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	1	الأوضاع الصحيحة للجولوس وأهميتها لسلامة القوام	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	
2	الإرسال المواجه من الأسفل		1	التفسير المبسط لتعرق الجسم وأهمية تعويض السوائل اثناء المجهود البدني	1	الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام		
1	مواد قانونية في كرة الطائرة		2	الدرجة الامامية المتكورة	الثالثة: الجمباز التريبي	2	تمرير الكرة بوجه القدم الامام	الرابعة: كرة القدم للصغار
1	مسك المضرب بطريقة صحيحة وضع الاستعداد الصحيح	2	الدرجة الخلفية المتكورة	2		الجري بالكرة بوجه القدم الامامي		
1	الضربة الامامية	1	الوقوف على الكتفين	2		كتم الكرة بأسفل القدم		
1	الضربة الخلفية	1	الوقوف على الراس	2		تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي	الثانية: ألعاب القوى	
1	الارسال	1	الميزان	1	البده العالي الجري			
1	مواد قانونية في التنس الأرضي	الثامنة: التنس الأرضي المصغر	1	الاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء	السادسة: كرة السلة للصغار	2	الوثب الطويل بطريقة القرفصاء	الأولى/ تايكونندو
1	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف		1	تمرير الكرة باليدين من فوق الراس		1	مواد قانونية في ألعاب القوى	
1	تمرير الكرة باليدين من أسفل إلى الامام والجانب والاعلى		1	تنطيط الكرة من الوقوف والمشي والجري		1	الوقفات/(وقفه المشي) /"أب - سوجي"	الثانية/ تايكونندو
1	تنطيط الكرة من الوقوف والمشي والجري		1	مواد قانونية في كرة السلة		1	الوقفات/(وقفه الطعن الأمامية) "أب - كوبي"	
1	مواد قانونية في كرة البد	السابعة: كرة اليد للصغار	1	السقطه الخلفية (القرفصاء أوشيرو - أوكيبي)	2	المهارات الهجومية من الحركة/(اللكمة الأمامية المستقيمة) /"أولجل - جيروجي" /"مومتونج - جيروجي"	الثالثة/ تايكونندو	
1	الوقفات/(وقفه الارتكاز الأمامي)		1	السقطه الخلفية (الحركة أوشيرو - أوكيبي)	2	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) /"أب - تشاجي"	الرابعة/ تايكونندو	
1	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) /"جودان-أوى-تسوكي"		2	السقطه الجانبية (الرقود القرفصاء يوكو - أوكيبي)	2	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	الخامسة/ تايكونندو	
2	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) /"شودان-أوى-تسوكي"	الثالثة/كاراتيه	2	السقطه الجانبية (الوقوف يوكو - أوكيبي)	2	الرابعة/جودو		
2	المهارات الهجومية من الحركة/(الركلة الأمامية) "ماي-جيبي"	الرابعة/كاراتيه	2	تطبيقات الأداء "جملة حركية" تعزيز نواتج التعلم	2	الخامسة/جودو		
2	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	الخامسة/كاراتيه						
22		الاجمالي	22	الاجمالي	22	الاجمالي		

حصتان في الأسبوع		عدد الحصص		التربية البدنية والدفاع عن النفس		الصف: خامس		الابتدائية (التعليم العام / تحفيظ القرآن الكريم)		المرحلة الدراسية	
الفصل الدراسي الثالث		الفصل الدراسي الثاني		الفصل الدراسي الأول							
عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة			
1	الارسال الجانبي من الأسفل	الخامسة: كرة الطائرة للصغار	1	أدراك التغير في معدل التنفس اثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	1	الأوضاع الصحيحة للمشي واهميته لسلامة القوام	الأولى: الصحة واللياقة البدنية			
1	تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام وللأعلى		1	المشاركة البدنية السليمة والخطورة اثناء النشاط البدني معرفة الملابس الملائمة لنشاط البدني في الأجواء المختلفة		1	الطريقة الصحيحة لل صعود وأثرها على سلامة القوام				
1	تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى		2	الدرجة الامامية المنحنية من الوقوف		1	الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام				
1	مواد قانونية في كرة الطائرة		2	اللف نصف لفة حول المحور الطولي ثم الدرجة الخلفية المنحنية	الثالثة: الجمباز التريوي	1	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي	الرابعة: كرة القدم للصغار			
1	مسك المضرب بطريقة صحيحة وقفة الاستعداد	1	الاقتراب والارتقاء على سلم الوثب للوثب لأعلى ثم الهبوط	2		الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي					
1	الارسال المنخفض	الثامنة: التنس الأرضي المصغر	2	القفز فتحا على المهر عرضاً	السادسة: كرة السلة للصغار	2	كتم الكرة بباطن القدم				
1	الضربة الامامية بوجه وظهر المضرب		1	التمرير الصدرية		1	تصويب الكرة بوجه القدم الامامي				
1	الضربة الامامية من فوق الرأس		1	التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف		1	مواد قانونية في كرة القدم				
1	مواد قانونية في الريشة الطائرة		1	تنطيط الكرات العالية والمنخفضة		1	البدا المنخفض العدو	الثانية: ألعاب القوى			
2	- تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس		1	تصويب الكرة باليدين من أسفل		2	الوثب العالي بالطريقة المقصية				
1	تنطيط الكرة العالية والمنخفضة		1	مواد قانونية في كرة السلة		1	مواد قانونية في ألعاب القوى				
2	تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز	السابعة: كرة اليد للصغار	1	السقطلة الأمامية م الجنو والوقوف ماي – أوكيبي)	الأولى / جودو	2	المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من أسفل إلى أعلى) "أولجل - ماي"	الأولى	تايكوندو / الأولى		
1	مواد قانونية في كرة اليد		1	السقطلة الأمامية الدائرية (الجنو والوقوف ماي – ماري – أوكيبي)	الثانية/ جودو	2	المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من الخارج للدخل) "مومتوج - ماي"	الثانية	تايكوندو/ الثانية		
2	المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من أسفل إلى أعلى) "آجي-أوكي"	الأولى / كاراتيه	2	السقطلة الأمامية الدائرية (الوقوف والحركة ماي – ماري – أوكيبي)	الثالثة / جودو	2	المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من أعلى إلى أسفل) / أري - ماي"	الثالثة	تايكوندو/ الثالثة		
2	المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من الخارج للدخل) "سوتو-أوكي"	الثانية/ كاراتيه	2	طرق المسك في الجودو	الرابعة / جودو	2	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	الرابعة	تايكوندو/ الرابعة		
2	المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من أعلى إلى أسفل) "جيدان-براي"	الثالثة/ كاراتيه	2	تطبيقات الأداء "جملة حركية" تعزيز نواتج التعلم	الخامسة/ جودو						
2	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	الرابعة/ كاراتيه									
22		الاجمالي	22		الاجمالي	22			الاجمالي		

حصتان في الأسبوع		عدد الحصص	التربية البدنية والدفاع عن النفس		الصف: سادس	الابتدائية (التعليم العام / تحفيظ القرآن الكريم)		المرحلة الدراسية
الفصل الدراسي الثالث			الفصل الدراسي الثاني			الفصل الدراسي الأول		
عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة
1	تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف	الخامسة: كرة الطائرة للصغار	1	أهمية التهدئة وكيفية تنفيذها	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	1	التغير في معدل ضربات القلب اثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له والعلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	الأولى: الصحة واللياقة البدنية
1	تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى وللخلف		1	كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني				
1	الإرسال المواجه من الأعلى	الوحدة	2	الوقوف على اليدين من الثبات	الثالثة: الجمباز التريبي	1	أهمية الإحماء وكيفية تنفيذها	الرابعة: كرة القدم للصغار
1	مواد قانونية في كرة الطائرة		2	الشقلبة الجانبية (العجلة)		2	الجري المتعرج بالكرة	
1	مسك المضرب بطريقة صحيحة	الثامنة: كرة الطاولة	2	الفقر داخلاً على المهر بالعرض	السادسة: كرة السلة للصغار	1	كتم الكرة بوجه القدم الخارجي	الرابعة: كرة القدم للصغار
1	وقفة الاستعداد		1	التمرير المرتدة باليدين		2	ضرب الكرة بالرأس من الثبات	
1	الإرسال بوجه وظهر المضرب	الوحدة	1	التمرير البسيطة من الأسفل بيد واحدة	السادسة: كرة السلة للصغار	1	مواد قانونية في كرة القدم	الرابعة: كرة القدم للصغار
1	الضربة الفاطمة الامامية بوجه وظهر المضرب		1	المحاورة بالكرة		1	البدا المنخفض	
1	صد الكرة بوجه وظهر المضرب	السابعة: كرة اليد للصغار	1	تصويب الكرة من الثبات	الأولى/جودو	2	العدو	الثانية: ألعاب القوى
1	مواد قانونية في كرة الطاولة		1	مواد قانونية في كرة السلة		2	الوثب العالي بالطريقة السرجية	
1	تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس	الوحدة	2	إخلال الاتزان في الجودو كوزوشي	الثانية/جودو	2	تعدية الحواجز أثناء الجري	الأولى/ تايكونديو
2	المحاورة بالكرة		2	رمية الكتف إيبون – سيو – ناجي		1	الجري في منحني	
1	تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز (مستوى الرأس)	الوحدة	2	رمية الخصر الكبري أو – جوشي	الثالثة/جودو	1	مواد قانونية في ألعاب القوى	الأولى/ تايكونديو
1	مواد قانونية في كرة اليد		2	تطبيقات الأداء / تعزيز نواتج التعلم		2	الكاتا الأولى / (البومسي الأولى)	
2	الكاتا الأولى / (هيان شودان) الجزء الأول والثاني	الأولى/كاراتيه	22	الإجمالي	22	2	الكاتا الأولى / (البومسي الأولى) / الجزء الثاني	الثانية/ تايكونديو
2	الكاتا الأولى / (هيان شودان) / الجزء الثالث					2	الكاتا الأولى / (البومسي الأولى) / الجزء الثالث	الثالثة/ تايكونديو
2	الكاتا الأولى / (هيان شودان) / الجزء الرابع	الرابعة/كاراتيه	22	الإجمالي	22	2	تطبيقات الأداء / (تعزيز نواتج التعلم)	الرابعة/ تايكونديو
2	تطبيقات الأداء / (تعزيز نواتج التعلم)					2	تطبيقات الأداء / (تعزيز نواتج التعلم)	الرابعة/ تايكونديو
22		الإجمالي	22	الإجمالي	22			الإجمالي