

حصتان في الأسبوع		عدد الحصص	التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: أول	المتوسطة ( التعليم العام )	المرحلة الدراسية		
الفصل الدراسي الثالث		الفصل الدراسي الثاني		الفصل الدراسي الأول				
عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة	الوحدة		
2	الاستقبال بالساعدين	الخامسة (كرة الطائرة)	2	المرونة	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	1	الإصابات الحرارية	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )
1	التمرير بالأصابع		1	قياس نبضات القلب	الثالثة ( جمباز )	3	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الرابعة (كرة قدم)
1	الإرسال من أعلى المواجه		2	الدرجة الأمامية المتكورة من الجري		1	رمية التماس	
1	بعض القوانين المرتبطة		2	الدرجة الخلفية للوصول لوضع الوقوف على اليدين		2	امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي	
1	الإرسال العالي	2	القفز فتحاً على المهر بالطول	2	التصويب من الثبات			
1	الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب	الثامنة (الريشة الطائرة)	2	التمريرة المرتدة بيد واحدة	السادسة ( كرة السلة )	1	مواد قانونية في كرة القدم	الثانية (ألعاب القوى)
1	الكرة الساقطة		2	الرمية الحرة	1	سباقات التتابع		
1	مواد قانونية في الريشة الطائرة		1	مواد قانونية في كرة السلة	2	الوثب الثلاثي		
2	التمرير والتمريرة البندولية	السابعة (كرة اليد)			الأولى / جودو	1	مواد قانونية في ألعاب القوى	الأولى / تايكونديو
2	التصويبية الكراباجية في مستوى الحوض أو الركبة							
1	مواد قانونية في كرة اليد							
		الأولى / كاراتيه						
22		المجموع الإجمالي	22		المجموع الإجمالي	22		المجموع الإجمالي

سيتم لاحقاً إضافة رياضات الدفاع عن النفس (التايكونديو/ الجودو / الكاراتيه)

حصتان في الأسبوع		عدد الحصص		التربية البدنية والدفاع عن النفس		الصف: ثاني		المتوسطة 0 التعليم العام		المرحلة الدراسية
الفصل الدراسي الثالث			الفصل الدراسي الثاني			الفصل الدراسي الأول				
عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة	الوحدة	
2	استقبال الكرة بالساعدين	الخامسة (كرة الطائرة)	2	اللياقة القلبية التنفسية	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	4	مكونات الوحدة التدريبية	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )		
2	الضربة الساحقة المستقيمة		2	الدحرجة الأمامية الطائرة	الثالثة ( جمباز )	2	ضرب الكرة بالرأس	الرابعة (كرة قدم)		
1	قواعد قانونية في الضربة الهجومية		2	الشقبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد		2	التمريرة الطويلة			
1	دوران الكرة	الثامنة (الريشة الطائرة)	1	الميزان		2	امتصاص الكرة بالفخذ			
1	الإرسال مع الدوران الخلفي للكرة		1	القفز داخل على المهر بالطول	1	مواد قانونية في كرة القدم				
1	الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب		1	الارتكاز الخلفي	2	الوثب الطويل بطريقة التعلق	الثانية (ألعاب القوى)			
1	الضربة الساحقة بوجه المضرب	السابعة (كرة اليد)	2	التمريرة الخطافية	السادسة ( كرة السلة )	1	جري المسافات المتوسطة	الأولى / تايكونديو		
1	التمرير من مستوى الركبة		2	التصويب من الوثب	الأولى / جودو					
1	الرمية الجزائية		1	مواد قانونية في كرة السلة						
2	التصويبة السلمية من المشي									
1	مواد قانونية في كرة اليد	الأولى / كاراتيه								
22		المجموع الإجمالي	22		المجموع الإجمالي	22			المجموع الإجمالي	

سيتم لاحقاً إضافة رياضات الدفاع عن النفس (التايكونديو/ الجودو / الكاراتيه )

حصتان في الأسبوع		عدد الحصص		التربية البدنية والدفاع عن النفس		الصف: ثالث		المرحلة الدراسية	
الفصل الدراسي الثالث		الفصل الدراسي الثاني		الفصل الدراسي الأول					
عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة	
1	التمرير بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى	الخامسة (كرة الطائرة)	1	الأنشطة البدنية الهوائية واللاهوائية	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	1	الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المستهدف	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	
1	الاستقبال برسغ اليد الداخلي		1	القوة والتحمل العضلي		2	شدة ومدة الترتيب		
1	حائط الصد الفردي		1	الوقوف على اليدين ثم		2	امتصاص الكرة بالصدر		
1	مواد قانونية في كرة الطائرة	السادسة (كرة المضرب)	2	الدرججة الأمامية المنحنية	الثالثة ( جميعاز )	2	الركلة الحرة المباشر وغير المباشرة	الرابعة (كرة قدم)	
1	مسك المضرب مع وقفة الاستعداد		2	الوقوف على اليدين ثم ربع لفة لتغيير الاتجاه		2	ضرب الكرة بالراس من الحركة		
1	الضربة الأمامية بوجه المضرب		2	الدرججة الأمامية المنحنية		1	مواد قانونية في كرة القدم		
1	الإرسال من الجانب	السابعة (كرة اليد)	2	التمرية المرتدة بيد واحدة	السادسة ( كرة السلة )	2	الوثب الثلاثي	الثانية (ألعاب القوى)	
1	الضربة النصف طائرة بظهر المضرب		1	متابعة الكرة المرتدة من السلة		2	جري المسافات المتوسطة		
1	مواد قانونية في كرة المضرب		2	التصويبة السلمية					
1	التمريرة البندولية للجانب	الأولى / كاراتيه	1	ومواد قانونية في كرة السلة	الأولى / جودو			الأولى / تايكونديو	
1	الرمية الحرة من فوق حائط الصد								
2	التصويبة السلمية من الجري								
1	مواد قانونية في كرة اليد								
22		المجموع الإجمالي	22		المجموع الإجمالي	22			المجموع الإجمالي

سيتم لاحقاً إضافة رياضات الدفاع عن النفس (التايكونديو/ الجودو / الكاراتيه)