| **المرحلة:** | **الابتدائية** | **الصف:** | **الأول** | **المادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | **عدد الحصص في الأسبوع** | **3** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | **موضوعات المحتوى** | **تنمية عناصر اللياقة البدنية** |
| الأسبوع (1)10/5/1444هـ - 4/12/2022مإلى14/5/1444هـ - 8/12/2022م |  | --- |
|  | تنمية عنصر التوافق |
| صعود السلم

| حقيبة الإسعافات الأولية |
| --- |
| التوافق |

 | تنمية عنصر التوافق |
| الأسبوع (2)17/5/1444هـ- 11/12/2022مإلى21/5/1444هـ - 15/12/2022م | تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل | تنمية عنصر التوافق |
| الوقوف على قدم واحدة | تنمية عنصر التوافق |
| تسليم الكرة وتسلّمها | تنمية عنصر التوافق |
| الأسبوع (3)24/5/1444هـ - 18/12/2022مإلى28/5/1444هـ - 22/12/2022م**إجازة مطولة: الأحد** | يتبع: تسليم الكرة وتسلّمها | تنمية عنصر التوافق |
| إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني | تنمية عنصر التوافق |
| الرشاقة | تنمية عنصر الرشاقة |
| الأسبوع (4)1/6/1444هـ - 25/12/2022مإلى5/6/1444هـ - 29/12/2022م | الزحف الصحيح | تنمية عنصر الرشاقة |
| يتبع: الزحف الصحيح | تنمية عنصر الرشاقة |
| اللف حول المحور الطولي للجسم | تنمية عنصر الرشاقة |
| الأسبوع (5)8/6/1444هـ - 1/1/2023مإلى12/6/1444هـ - 5/1/2023م | الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة | تنمية عنصر الرشاقة |
| لقف الكرة | تنمية عنصر الرشاقة |
| يتبع: لقف الكرة | تنمية عنصر الرشاقة |
| الأسبوع (6)15/6/1444هـ 8/1/2023مإلى 19/6/1444هـ - 12/1/2023م | اتزان الجسم أثناء الثبات | تنمية عنصر الرشاقة |
| المرونة | تنمية عنصر المرونة |
| الانزلاق الصحيح | تنمية عنصر المرونة |
| الأسبوع (7)22/6/1444هـ - 15/1/2023مإلى26/6/1444هـ - 19/1/2023م**إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | يتبع: الانزلاق الصحيح | تنمية عنصر المرونة |
| المشي المتزن على خط مستقيم | تنمية عنصر المرونة |
| ركل الكرة الثابتة | تنمية عنصر المرونة |
| الأسبوع (8)29/6/1444هـ - 22/1/2023مإلى4/7/1444هـ - 26/1/2023م | يتبع: ركل الكرة الثابتة | تنمية عنصر المرونة |
| اتزان الجسم أثناء الحركة | تنمية عنصر المرونة |
| الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه | تنمية عنصر المرونة |
| الأسبوع (9)7/7/1444هـ - 29/1/2023مإلى11/7/1444هـ - 2/2/2023م | الجودو: مدخل في رياضة الجودو | تنمية عنصر التوافق |
| الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى) | تنمية عنصر التوافق |
| يتبع: الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى) | تنمية عنصر التوافق |
| الأسبوع (10)14/7/1444هـ - 5/2/2023مإلى18/7/1444هـ 9/2/2023م | يتبع: الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى) | تنمية عنصر الرشاقة |
| يتبع: الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى) | تنمية عنصر الرشاقة |
| الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) | تنمية عنصر الرشاقة |
| الأسبوع (11)21/7/1444هـ - 12/2/2023مإلى25/7/1444هـ - 16/2/2023م | يتبع: الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) | تنمية عنصر المرونة |
| يتبع: الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) | تنمية عنصر المرونة |
| يتبع: الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) | تنمية عنصر المرونة |
| الأسبوع (12)28/7/1444هـ - 19/2/2023مإلى3/8/1444هـ - 23/2/2023م**إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر التوافق | تنمية عنصر التوافق |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر الرشاقة | تنمية عنصر الرشاقة |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر المرونة | تنمية عنصر المرونة |
| الأسبوع (13)الاختبارات6/8/1444هـ - 26/2/2023مإلى10/8/1444هـ - 2/3/2023م | اختبارات نهائية |  |

| **المرحلة:** | **الابتدائية** | **الصف:** | **الثاني** | **المادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | **عدد الحصص في الأسبوع** | **3** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | **موضوعات المحتوى** | **تنمية عناصر اللياقة البدنية** |
| الأسبوع (1)10/5/1444هـ - 4/12/2022مإلى14/5/1444هـ - 8/12/2022م | الملابس الملائمة للأجواء الحارة والباردة | --- |
| التوافق | تنمية عنصر التوافق |
| القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وآمنة | تنمية عنصر التوافق |
| الأسبوع (2)17/5/1444هـ- 11/12/2022مإلى21/5/1444هـ - 15/12/2022م | الرفع الصحيح للأثقال | تنمية عنصر التوافق |
| يتبع: الرفع الصحيح للأثقال | تنمية عنصر التوافق |
| ركل الكرة المتحركة بالقدم | تنمية عنصر التوافق |
| الأسبوع (3)24/5/1444هـ - 18/12/2022مإلى28/5/1444هـ - 22/12/2022م**إجازة مطولة: الأحد** | يتبع: ركل الكرة المتحركة بالقدم | تنمية عنصر التوافق |
| التعامل مع الزميل برفق أثناء ممارسة النشاط البدني | تنمية عنصر التوافق |
| إدراك ضرر رفع الأثقال الكبيرة أثناء ممارسة النشاط البدني | تنمية عنصر الرشاقة |
| الأسبوع (4)1/6/1444هـ - 25/12/2022مإلى5/6/1444هـ - 29/12/2022م | الرشاقة | تنمية عنصر الرشاقة |
| الهبوط الصحيح على قدم واحدة | تنمية عنصر الرشاقة |
| يتبع: الهبوط الصحيح على قدم واحدة | تنمية عنصر الرشاقة |
| الأسبوع (5)8/6/1444هـ - 1/1/2023مإلى12/6/1444هـ - 5/1/2023م | الدوران حول المحور العرضي للجسم | تنمية عنصر الرشاقة |
| يتبع: الدوران حول المحور العرضي للجسم | تنمية عنصر الرشاقة |
| التثبيت الصحيح للكرة بالقدم | تنمية عنصر الرشاقة |
| الأسبوع (6)15/6/1444هـ 8/1/2023مإلى 19/6/1444هـ - 12/1/2023م | يتبع: التثبيت الصحيح للكرة بالقدم | تنمية عنصر الرشاقة |
| إشراك الزميل في استخدام الأدوات المخصصة لهما أثناء ممارسة النشاط البدني | تنمية عنصر الرشاقة |
| المرونة | تنمية عنصر المرونة |
| الأسبوع (7)22/6/1444هـ - 15/1/2023مإلى26/6/1444هـ - 19/1/2023م**إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | الهبوط الصحيح والآمن باستخدام اليدين والرجلين | تنمية عنصر المرونة |
| يتبع: الهبوط الصحيح والآمن باستخدام اليدين والرجلين | تنمية عنصر المرونة |
| حمل الأثقال بطريقة صحيحة | تنمية عنصر المرونة |
| الأسبوع (8)29/6/1444هـ - 22/1/2023مإلى4/7/1444هـ - 26/1/2023م | يتبع: حمل الأثقال بطريقة صحيحة | تنمية عنصر المرونة |
| تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم | تنمية عنصر المرونة |
| يتبع: تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم | تنمية عنصر المرونة |
| الأسبوع (9)7/7/1444هـ - 29/1/2023مإلى11/7/1444هـ - 2/2/2023م | الجودو: التحركات الرئيسية في الجودو: التحرك الطبيعي | تنمية عنصر التوافق |
| التحرك للأمام | تنمية عنصر التوافق |
| التحرك للخلف | تنمية عنصر التوافق |
| الأسبوع (10)14/7/1444هـ - 5/2/2023مإلى18/7/1444هـ 9/2/2023م | التحرك الجانبي الأيمن | تنمية عنصر الرشاقة |
| التحرك الجانبي الأيسر | تنمية عنصر الرشاقة |
| التحركات الدائرية في الجودو: التحرك الأمامي الدائري | تنمية عنصر الرشاقة |
| الأسبوع (11)21/7/1444هـ - 12/2/2023مإلى25/7/1444هـ - 16/2/2023م | يتبع: التحرك الأمامي الدائري | تنمية عنصر المرونة |
| التحرك الخلفي الدائري | تنمية عنصر المرونة |
| يتبع: التحرك الخلفي الدائري | تنمية عنصر المرونة |
| الأسبوع (12)28/7/1444هـ - 19/2/2023مإلى3/8/1444هـ - 23/2/2023م**إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر التوافق | تنمية عنصر التوافق |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر الرشاقة | تنمية عنصر الرشاقة |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر المرونة | تنمية عنصر المرونة |
| الأسبوع (13)الاختبارات6/8/1444هـ - 26/2/2023مإلى10/8/1444هـ - 2/3/2023م | اختبارات نهائية |  |

| **المرحلة:** | **الابتدائية** | **الصف:** | **الثالث** | **المادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | **عدد الحصص في الأسبوع** | **3** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | **موضوعات المحتوى** | **تنمية عناصر اللياقة البدنية** |
| الأسبوع (1)10/5/1444هـ - 4/12/2022مإلى14/5/1444هـ - 8/12/2022م | أهمية ارتداء الأحذية والجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| التوافق | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (2)17/5/1444هـ- 11/12/2022مإلى21/5/1444هـ - 15/12/2022م | مرجحة الذراعان من خلف وأمام الجسم | تنمية عنصر التوافق |
| الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً | تنمية عنصر التوافق |
| تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء | تنمية عنصر التوافق |
| الأسبوع (3)24/5/1444هـ - 18/12/2022مإلى28/5/1444هـ - 22/12/2022م**إجازة مطولة: الأحد** | يتبع: تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء | تنمية عنصر التوافق |
| المحافظة على الأدوات أثناء النشاط البدني | تنمية عنصر التوافق |
| الرشاقة | تنمية عنصر الرشاقة |
| الأسبوع (4)1/6/1444هـ - 25/12/2022مإلى5/6/1444هـ - 29/12/2022م | التعلق الأفقي بطريقة آمنة وصحيحة | تنمية عنصر الرشاقة |
| القوس المعكوس | تنمية عنصر الرشاقة |
| يتبع: القوس المعكوس | تنمية عنصر الرشاقة |
| الأسبوع (5)8/6/1444هـ - 1/1/2023مإلى12/6/1444هـ - 5/1/2023م | الوقوف على قاعدة الاتزان "قاعدة غير ثابتة" | تنمية عنصر الرشاقة |
| يتبع: الوقوف على قاعدة الاتزان "قاعدة غير ثابتة" | تنمية عنصر الرشاقة |
| رمي الكرة بطريقة صحيحة | تنمية عنصر الرشاقة |
| الأسبوع (6)15/6/1444هـ 8/1/2023مإلى 19/6/1444هـ - 12/1/2023م | يتبع: رمي الكرة بطريقة صحيحة | تنمية عنصر الرشاقة |
| المحافظة على الأجهزة أثناء مزاولة النشاط البدني | تنمية عنصر الرشاقة |
| المرونة | تنمية عنصر المرونة |
| الأسبوع (7)22/6/1444هـ - 15/1/2023مإلى26/6/1444هـ - 19/1/2023م**إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة | تنمية عنصر المرونة |
| يتبع: التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة | تنمية عنصر المرونة |
| التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة | تنمية عنصر المرونة |
| الأسبوع (8)29/6/1444هـ - 22/1/2023مإلى4/7/1444هـ - 26/1/2023م | يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة | تنمية عنصر المرونة |
| تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة | تنمية عنصر المرونة |
| يتبع: تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة | تنمية عنصر المرونة |
| الأسبوع (9)7/7/1444هـ - 29/1/2023مإلى11/7/1444هـ - 2/2/2023م | الجودو: التحركات الرئيسية في الجودو: التحرك الطبيعي | تنمية عنصر التوافق |
| التحرك للأمام | تنمية عنصر التوافق |
| التحرك للخلف | تنمية عنصر الرشاقة |
| الأسبوع (10)14/7/1444هـ - 5/2/2023مإلى18/7/1444هـ 9/2/2023م | التحرك الجانبي الأيمن | تنمية عنصر الرشاقة |
| التحرك الجانبي الأيسر | تنمية عنصر المرونة |
| التحركات الدائرية في الجودو: التحرك الأمامي الدائري | تنمية عنصر المرونة |
| الأسبوع (11)21/7/1444هـ - 12/2/2023مإلى25/7/1444هـ - 16/2/2023م | يتبع: التحرك الأمامي الدائري | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| التحرك الخلفي الدائري | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| يتبع: التحرك الخلفي الدائري | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (12)28/7/1444هـ - 19/2/2023مإلى3/8/1444هـ - 23/2/2023م**إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (13)الاختبارات6/8/1444هـ - 26/2/2023مإلى10/8/1444هـ - 2/3/2023م | اختبارات نهائية |

* **بالإمكان استكمال القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.**

| **المرحلة:** | **الابتدائية** | **الصف:** | **الرابع** | **المادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | **عدد الحصص في الأسبوع** | **2** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | **موضوعات المحتوى** | **تنمية عناصر اللياقة البدنية** |
| الأسبوع (1)10/5/1444هـ - 4/12/2022مإلى14/5/1444هـ - 8/12/2022م | -التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني -أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني-الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلقة | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| القوة العضليةالسرعة | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (2)17/5/1444هـ- 11/12/2022مإلى21/5/1444هـ - 15/12/2022م | الكرة الطائرة: استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الأسبوع (3)24/5/1444هـ - 18/12/2022مإلى28/5/1444هـ - 22/12/2022م**إجازة مطولة: الأحد** | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (منطقة اللعب -الشبكة) | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| قوة عضلات البطنالرشاقة | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) |
| الأسبوع (4)1/6/1444هـ - 25/12/2022مإلى5/6/1444هـ - 29/12/2022م | كرة الطاولة: -مسك المضرب (مسكة المصافحة)-وقفة الاستعداد | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) |
| الإرسال بوجه وظهر المضرب | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) |
| الأسبوع (5)8/6/1444هـ - 1/1/2023مإلى12/6/1444هـ - 5/1/2023م | القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) |
| -صد الكرة بوجه وظهر المضرب-القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الطاولة -مجموعة الشبكة -الكرة) | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) |
| الأسبوع (6)15/6/1444هـ 8/1/2023مإلى 19/6/1444هـ - 12/1/2023م | القوة العضليةالرشاقة | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) |
| الجمباز: الدحرجة الأمامية المتكورة | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) |
| الأسبوع (7)22/6/1444هـ - 15/1/2023مإلى26/6/1444هـ - 19/1/2023م**إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | الدحرجة الخلفية المتكورة | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) |
| -الوقوف على الرأس-إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) |
| الأسبوع (8)29/6/1444هـ - 22/1/2023مإلى4/7/1444هـ - 26/1/2023م | الجودو: السقطة الخلفية (أوشيرو – أوكيمي) من وضع القرفصاء | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| السقطة الخلفية (أوشيرو – أوكيمي) من الحركة | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الأسبوع (9)7/7/1444هـ - 29/1/2023مإلى11/7/1444هـ - 2/2/2023م | يتبع: السقطة الخلفية (أوشيرو – أوكيمي) من الحركة | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) |
| السقطة الجانبية (يوكو – أوكيمي) من الرقود | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) |
| الأسبوع (10)14/7/1444هـ - 5/2/2023مإلى18/7/1444هـ 9/2/2023م | السقطة الجانبية (يوكو – أوكيمي) من القرفصاء  | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) |
| السقطة الجانبية (يوكو – أوكيمي ) من الوقوف  | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) |
| الأسبوع (11)21/7/1444هـ - 12/2/2023مإلى25/7/1444هـ - 16/2/2023م | تطبيقات الأداء "جملة حركية | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (12)28/7/1444هـ - 19/2/2023مإلى3/8/1444هـ - 23/2/2023م**إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (13)الاختبارات6/8/1444هـ - 26/2/2023مإلى10/8/1444هـ - 2/3/2023م | اختبارات نهائية |

* **بالإمكان استكمال القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.**

| **المرحلة:** | **الابتدائية** | **الصف:** | **الخامس** | **المادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | **عدد الحصص في الأسبوع** | **2** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | **موضوعات المحتوى** | **تنمية عناصر اللياقة البدنية** |
| الأسبوع (1)10/5/1444هـ - 4/12/2022مإلى14/5/1444هـ - 8/12/2022م | التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| القوة العضليةالسرعة | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (2)17/5/1444هـ- 11/12/2022مإلى21/5/1444هـ - 15/12/2022م | الكرة الطائرة: تمرير الكرة بالأصابع للأمام | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الإرسال المواجه من الأسفل | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الأسبوع (3)24/5/1444هـ - 18/12/2022مإلى28/5/1444هـ - 22/12/2022م**إجازة مطولة: الأحد** | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الفريق – شكل اللعب) | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| القوة العضليةالسرعة | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الأسبوع (4)1/6/1444هـ - 25/12/2022مإلى5/6/1444هـ - 29/12/2022م | كرة الطاولة: الضربة الرافعة الخلفية | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الضربة الرافعة الأمامية | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الأسبوع (5)8/6/1444هـ - 1/1/2023مإلى12/6/1444هـ - 5/1/2023م | الضربة نصف الطائرة | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| -الضربة الساحقة الأمامية-القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (المضرب – تعريفات) | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الأسبوع (6)15/6/1444هـ 8/1/2023مإلى 19/6/1444هـ - 12/1/2023م | قوة عضلات البطنالاتزان | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الاتزان) |
| الجمباز: الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الاتزان) |
| الأسبوع (7)22/6/1444هـ - 15/1/2023مإلى26/6/1444هـ - 19/1/2023م**إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدحرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الاتزان) |
| -القفز فتحاً على طاولة القفز عرضاً-الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط-المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الاتزان) |
| الأسبوع (8)29/6/1444هـ - 22/1/2023مإلى4/7/1444هـ - 26/1/2023م | الجودو: السقطة الأمامية في الجودو (ماي – أوكيمي) من الجثو والوقوف | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الأسبوع (9)7/7/1444هـ - 29/1/2023مإلى11/7/1444هـ - 2/2/2023م | السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الوقوف | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الحركة | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الاتزان) |
| الأسبوع (10)14/7/1444هـ - 5/2/2023مإلى18/7/1444هـ 9/2/2023م | طرق المسك (كومي – كاتا) | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الاتزان) |
| يتبع: طرق المسك (كومي – كاتا) | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الاتزان) |
| الأسبوع (11)21/7/1444هـ - 12/2/2023مإلى25/7/1444هـ - 16/2/2023م | تطبيقات الأداء "جملة حركية | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (12)28/7/1444هـ - 19/2/2023مإلى3/8/1444هـ - 23/2/2023م**إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (13)الاختبارات6/8/1444هـ - 26/2/2023مإلى10/8/1444هـ - 2/3/2023م | اختبارات نهائية |

* **بالإمكان استكمال القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.**

| **المرحلة:** | **الابتدائية** | **الصف:** | **السادس** | **المادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | **عدد الحصص في الأسبوع** | **2** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | **موضوعات المحتوى** | **تنمية عناصر اللياقة البدنية** |
| الأسبوع (1)10/5/1444هـ - 4/12/2022مإلى14/5/1444هـ - 8/12/2022م | -أهمية الإحماء.-أهمية التهدئة.-كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| القوة العضليةالسرعة | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (2)17/5/1444هـ- 11/12/2022مإلى21/5/1444هـ - 15/12/2022م | الكرة الطائرة: تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام وللأعلى | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الأسبوع (3)24/5/1444هـ - 18/12/2022مإلى28/5/1444هـ - 22/12/2022م**إجازة مطولة: الأحد** | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (نظام اللعب – حالات اللعب –لعب الكرة) | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| القوة العضليةالقدرة العضلية | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) |
| الأسبوع (4)1/6/1444هـ - 25/12/2022مإلى5/6/1444هـ - 29/12/2022م | كرة الطاولة: -مسك المضرب (المصافحة)-الإرسال بظهر المضرب. | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) |
| الضربة الساحقة الخلفية | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) |
| الأسبوع (5)8/6/1444هـ - 1/1/2023مإلى12/6/1444هـ - 5/1/2023م | -الضربة الساقطة-القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإرسال –الرد –نظام اللعب) | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) |
| قوة عضلات البطنالاتزان | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الاتزان) |
| الأسبوع (6)15/6/1444هـ 8/1/2023مإلى 19/6/1444هـ - 12/1/2023م | الجمباز: الدحرجة الأمامية من المشي | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الاتزان) |
| الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الاتزان) |
| الأسبوع (7)22/6/1444هـ - 15/1/2023مإلى26/6/1444هـ - 19/1/2023م**إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | -الوقوف على اليدين من الثبات (2ث)- الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الاتزان) |
| القفز داخلاً على طاولة القفز بالعرض | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الاتزان) |
| الأسبوع (8)29/6/1444هـ - 22/1/2023مإلى4/7/1444هـ - 26/1/2023م | الجودو: السقطة الأمامية في الجودو (ماي – أوكيمي) من الجثو والوقوف | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) |
| الأسبوع (9)7/7/1444هـ - 29/1/2023مإلى11/7/1444هـ - 2/2/2023م | السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الوقوف | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الحركة | تنمية عنصري ( القوة العضلية -القدرة العضلية) |
| الأسبوع (10)14/7/1444هـ - 5/2/2023مإلى18/7/1444هـ 9/2/2023م | طرق المسك (كومي – كاتا) | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الاتزان) |
| يتبع: طرق المسك (كومي – كاتا) | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الاتزان) |
| الأسبوع (11)21/7/1444هـ - 12/2/2023مإلى25/7/1444هـ - 16/2/2023م | تطبيقات الأداء "جملة حركية | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (12)28/7/1444هـ - 19/2/2023مإلى3/8/1444هـ - 23/2/2023م**إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة |
| الأسبوع (13)الاختبارات6/8/1444هـ - 26/2/2023مإلى10/8/1444هـ - 2/3/2023م | اختبارات نهائية |

* **بالإمكان استكمال القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.**