| **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 - 4/12/2022م  إلى  14/5/1444هـ - 8/12/2022م |  | | | | | --- | | |
|  | | | | | تنمية عنصر التوافق | | |
| صعود السلم   | حقيبة الإسعافات الأولية | | | | | | --- | --- | --- | --- | --- | | التوافق | | | | | | | | | | تنمية عنصر التوافق | | |
| الأسبوع (2)  17/5/1444هـ- 11/12/2022م  إلى  21/5/1444هـ - 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 - 18/12/2022م  إلى  28/5/1444هـ - 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 - 25/12/2022م  إلى  5/6/1444هـ - 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 - 1/1/2023م  إلى  12/6/1444هـ - 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 8/1/2023م  إلى  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 - 15/1/2023م  إلى  26/6/1444هـ - 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 - 22/1/2023م  إلى  4/7/1444هـ - 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 - 29/1/2023م  إلى  11/7/1444هـ - 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 - 5/2/2023م  إلى  18/7/1444هـ 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 - 12/2/2023م  إلى  25/7/1444هـ - 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 - 19/2/2023م  إلى  3/8/1444هـ - 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)  الاختبارات  6/8/1444هـ - 26/2/2023م  إلى  10/8/1444هـ - 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 - 4/12/2022م  إلى  14/5/1444هـ - 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- 11/12/2022م  إلى  21/5/1444هـ - 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 - 18/12/2022م  إلى  28/5/1444هـ - 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 - 25/12/2022م  إلى  5/6/1444هـ - 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 - 1/1/2023م  إلى  12/6/1444هـ - 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 8/1/2023م  إلى  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 - 15/1/2023م  إلى  26/6/1444هـ - 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 - 22/1/2023م  إلى  4/7/1444هـ - 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 - 29/1/2023م  إلى  11/7/1444هـ - 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 - 5/2/2023م  إلى  18/7/1444هـ 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 - 12/2/2023م  إلى  25/7/1444هـ - 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 - 19/2/2023م  إلى  3/8/1444هـ - 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)  الاختبارات  6/8/1444هـ - 26/2/2023م  إلى  10/8/1444هـ - 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 - 4/12/2022م  إلى  14/5/1444هـ - 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- 11/12/2022م  إلى  21/5/1444هـ - 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 - 18/12/2022م  إلى  28/5/1444هـ - 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 - 25/12/2022م  إلى  5/6/1444هـ - 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 - 1/1/2023م  إلى  12/6/1444هـ - 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 8/1/2023م  إلى  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 - 15/1/2023م  إلى  26/6/1444هـ - 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 - 22/1/2023م  إلى  4/7/1444هـ - 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 - 29/1/2023م  إلى  11/7/1444هـ - 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 - 5/2/2023م  إلى  18/7/1444هـ 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 - 12/2/2023م  إلى  25/7/1444هـ - 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 - 19/2/2023م  إلى  3/8/1444هـ - 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)  الاختبارات  6/8/1444هـ - 26/2/2023م  إلى  10/8/1444هـ - 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 - 4/12/2022م  إلى  14/5/1444هـ - 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 العضلية  السرعة | | | | | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | |
| الأسبوع (2)  17/5/1444هـ- 11/12/2022م  إلى  21/5/1444هـ - 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 - 18/12/2022م  إلى  28/5/1444هـ - 22/12/2022م  **إجازة مطولة: الأحد** | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (منطقة اللعب -الشبكة) | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| قوة عضلات البطن  الرشاقة | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) | | |
| الأسبوع (4)  1/6/1444هـ - 25/12/2022م  إلى  5/6/1444هـ - 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 - 1/1/2023م  إلى  12/6/1444هـ - 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 8/1/2023م  إلى  19/6/1444هـ - 12/1/2023م | القوة العضلية  الرشاقة | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) | | |
| الجمباز: الدحرجة الأمامية المتكورة | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) | | |
| الأسبوع (7)  22/6/1444هـ - 15/1/2023م  إلى  26/6/1444هـ - 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 - 22/1/2023م  إلى  4/7/1444هـ - 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 - 29/1/2023م  إلى  11/7/1444هـ - 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 - 5/2/2023م  إلى  18/7/1444هـ 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 - 12/2/2023م  إلى  25/7/1444هـ - 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 - 19/2/2023م  إلى  3/8/1444هـ - 23/2/2023م  **إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | | | | | | |
| القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | | | | | | |
| الأسبوع (13)  الاختبارات  6/8/1444هـ - 26/2/2023م  إلى  10/8/1444هـ - 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 - 4/12/2022م  إلى  14/5/1444هـ - 8/12/2022م | التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له | | | | | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | |
| القوة العضلية  السرعة | | | | | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | |
| الأسبوع (2)  17/5/1444هـ- 11/12/2022م  إلى  21/5/1444هـ - 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 - 18/12/2022م  إلى  28/5/1444هـ - 22/12/2022م  **إجازة مطولة: الأحد** | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الفريق – شكل اللعب) | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| القوة العضلية  السرعة | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| الأسبوع (4)  1/6/1444هـ - 25/12/2022م  إلى  5/6/1444هـ - 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 - 1/1/2023م  إلى  12/6/1444هـ - 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 8/1/2023م  إلى  19/6/1444هـ - 12/1/2023م | قوة عضلات البطن  الاتزان | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الاتزان) | | |
| الجمباز: الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الاتزان) | | |
| الأسبوع (7)  22/6/1444هـ - 15/1/2023م  إلى  26/6/1444هـ - 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 - 22/1/2023م  إلى  4/7/1444هـ - 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 - 29/1/2023م  إلى  11/7/1444هـ - 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 - 5/2/2023م  إلى  18/7/1444هـ 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 - 12/2/2023م  إلى  25/7/1444هـ - 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 - 19/2/2023م  إلى  3/8/1444هـ - 23/2/2023م  **إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | | | | | | |
| القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | | | | | | |
| الأسبوع (13)  الاختبارات  6/8/1444هـ - 26/2/2023م  إلى  10/8/1444هـ - 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 - 4/12/2022م  إلى  14/5/1444هـ - 8/12/2022م | -أهمية الإحماء.  -أهمية التهدئة.  -كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني | | | | | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | |
| القوة العضلية  السرعة | | | | | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | |
| الأسبوع (2)  17/5/1444هـ- 11/12/2022م  إلى  21/5/1444هـ - 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 - 18/12/2022م  إلى  28/5/1444هـ - 22/12/2022م  **إجازة مطولة: الأحد** | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (نظام اللعب – حالات اللعب –لعب الكرة) | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| القوة العضلية  القدرة العضلية | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) | | |
| الأسبوع (4)  1/6/1444هـ - 25/12/2022م  إلى  5/6/1444هـ - 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 - 1/1/2023م  إلى  12/6/1444هـ - 5/1/2023م | -الضربة الساقطة  -القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإرسال –الرد –نظام اللعب) | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) | | |
| قوة عضلات البطن  الاتزان | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الاتزان) | | |
| الأسبوع (6)  15/6/1444هـ 8/1/2023م  إلى  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 - 15/1/2023م  إلى  26/6/1444هـ - 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 - 22/1/2023م  إلى  4/7/1444هـ - 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 - 29/1/2023م  إلى  11/7/1444هـ - 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 - 5/2/2023م  إلى  18/7/1444هـ 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 - 12/2/2023م  إلى  25/7/1444هـ - 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 - 19/2/2023م  إلى  3/8/1444هـ - 23/2/2023م  **إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | | | | | | |
| القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | | | | | | |
| الأسبوع (13)  الاختبارات  6/8/1444هـ - 26/2/2023م  إلى  10/8/1444هـ - 2/3/2023م | اختبارات نهائية | | | | | | | |

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