

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس		الصف: الصف الثالث الابتدائي		الفصل: الدراسي الأول		للعام: ١٤٤٨ هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)					
الأسبوع ١		الأسبوع ٢		الأسبوع ٣		الأسبوع ٤		الأسبوع ٥		الأسبوع ٦	
من ٣-١٠ إلى ٣-١٤ هـ من ٢٠٢٦-٨-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٨-٣٠م		من ٣-١٧ إلى ٣-٢١ هـ من ٢٠٢٦-٩-٣ إلى ٢٠٢٦-٩-٦م		من ٣-٢٤ إلى ٣-٢٨ هـ من ٢٠٢٦-٩-١٠ إلى ٢٠٢٦-٩-١٣م		من ٤-٢ إلى ٤-٦ هـ من ٢٠٢٦-٩-١٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٠م		من ٤-٩ إلى ٤-١٣ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧م		من ٤-١٦ إلى ٤-٢٠ هـ من ٢٠٢٦-١٠-١ إلى ٢٠٢٦-١٠-٤م	
الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق)		الوحدة الأولى-معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة		الوحدة الأولى-أهمية زيادة النبضات القلبية أثناء ممارسة النشاط البدني. الوحدة الأولى-أهمية زيادة التهوية الرئوية أثناء ممارسة النشاط البدني.		الوحدة الأولى-الغذاء الصحي اليومي. الوحدة الأولى-أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي.		الوحدة الثانية-الأداء في اتجاهات مختلفة: الخلف، الجانب.		الوحدة الثانية-الاعتماد على الظهر في تغيير الاتجاه الوحدة الثانية-نقل الكرة فوق الرأس بثبات وتوازن.	
التهينة											
الأسبوع ٧		الأسبوع ٨		الأسبوع ٩		الأسبوع ١٠		الأسبوع ١١		الأسبوع ١٢	
من ٤-٢٣ إلى ٤-٢٧ هـ من ٢٠٢٦-١٠-٨ إلى ٢٠٢٦-١٠-١١م		من ٤-٣٠ إلى ٤-٤ هـ من ٢٠٢٦-١٠-١٥ إلى ٢٠٢٦-١٠-١٨م		من ٥-٧ إلى ٥-١١ هـ من ٢٠٢٦-١٠-٢٢ إلى ٢٠٢٦-١٠-٢٥م		من ٥-١٤ إلى ٥-١٨ هـ من ٢٠٢٦-١٠-٢٩ إلى ٢٠٢٦-١١-١م		من ٥-٢١ إلى ٥-٢٥ هـ من ٢٠٢٦-١١-٥ إلى ٢٠٢٦-١١-٨م		من ٥-٢٨ إلى ٥-٣١ هـ من ٢٠٢٦-١١-١٢ إلى ٢٠٢٦-١١-١٥م	
الوحدة الثانية-تنطيط الكرة باليدين على الأرض.		الوحدة الثالثة-السقوط ضمناً في الاتجاه الأمامي والجانب. الوحدة الثالثة-الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز.		الوحدة الثالثة-الوقوف على الرأس.		الوحدة الثالثة-تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض.		الوحدة الرابعة-السقوط ضمناً في الاتجاه الخلفي. الوحدة الرابعة-الطعن على التمرين بالتبادل في جميع الاتجاهات.		الوحدة الرابعة-الميزان الجانبي	
الأسبوع ١٣		إجازة		الأسبوع ١٤		الأسبوع ١٥		الأسبوع ١٦		الأسبوع ١٧	
من ٦-٥ إلى ٦-٩ هـ من ٢٠٢٦-١١-١٩ إلى ٢٠٢٦-١١-٢٢م		من ٦-١٠ إلى ٦-١٨ هـ من ٢٠٢٦-١١-٢٨ إلى ٢٠٢٦-١١-٣٠م		من ٦-١٩ إلى ٦-٢٣ هـ من ٢٠٢٦-١٢-٣ إلى ٢٠٢٦-١٢-٦م		من ٦-٢٦ إلى ٦-٣٠ هـ من ٢٠٢٦-١٢-١٠ إلى ٢٠٢٦-١٢-١٣م		من ٧-٤ إلى ٧-٨ هـ من ٢٠٢٦-١٢-١٧ إلى ٢٠٢٦-١٢-٢٠م		من ٧-١١ إلى ٧-١٥ هـ من ٢٠٢٦-١٢-٢٤ إلى ٢٠٢٦-١٢-٢٧م	
الوحدة الرابعة-تنطيط الكرة باليدين في الهواء. الوحدة الخامسة-التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة		إجازة الخريف		الوحدة الخامسة-مرجحة الذراعان من خلف وأمام الجسم		الوحدة الخامسة-الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً		الوحدة الخامسة-تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء		مراجعة عامة	
								مراجعة			
الأسبوع ١٨		الأسبوع ١٩		إجازة							
من ٧-١٨ إلى ٧-٢٢ هـ من ٢٠٢٦-١٢-٣١ إلى ٢٠٢٦-١-٣م		من ٧-٢٥ إلى ٧-٢٩ هـ من ٢٠٢٧-١-٧ إلى ٢٠٢٧-١-١٠م		من ٧-٣٠ إلى ٧-٨ هـ من ٢٠٢٧-١-١٦ إلى ٢٠٢٧-١-١٩م							
اختبارات شفوية وعملية		اختبارات نهائية		إجازة منتصف العام							