

نموذج (2): توزيع الوحدات الدراسية في المناهج الدراسية وفق نظام الثلاثة فصول

المرحلة الدراسية : التعليم العام										
عدد الحصص : ثلاث حصص دراسية في الأسبوع			المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس			الصف الأول الابتدائي				
الفصل الدراسي الثالث			الفصل الدراسي الثاني			الفصل الدراسي الأول				
عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة		
2	المشي المتزن على خط مستقيم	الخامسة	3	تحريك الذراع من مفصل الكتف الوثب الصحيح	الثالثة	1	الوقوف الصحيح	الأولى		
2	ركل الكرة الثابتة					2	المشي الصحيح			
2	الوعي باتزان الجسم أثناء الثبات					2	الاتزان المنخفض على القدم والساق والركبة واليدين			
1	الارتعاش الصحيح					3	مسك الكرة			
2	الاتزاق الصحيح	3	الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه	3	درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة					
2	الاتزان بالاستناد بالظهر على حائط	السادسة	3	تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل	الرابعة	1	الوعي بأجزاء الجسم أثناء الثبات وخلال الحركة	الثانية		
3	إيقاف الكرة بالقدم					1	صعود السلم		1	الجلوس الصحيح
1	الوعي باتزان الجسم خلال الحركة	السابعة	2	الاتزان فوق قاعدة ثابتة	الخامسة	3	الجري الصحيح			
1	الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه					2	لقف الكرة		2	الاتزان على القدم والركبة واليدين
1	الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة					1	ضرب المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط	3	درجة الكرة بيد واحدة من الثبات بجميع الاتجاهات	
3	الجري بالكرة	السابعة	3	اللف حول المحور الطولي للجسم	الخامسة	3	مسارات الحركة	التايكوندو الأولى		
3	العدو الصحيح					3	الزحف على الأرض بالاعتماد على الرجلين والذراعين		1	وقفه الانتباه وغلغ قبضة اليد
1	وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية	الكاراتيه / الأولى	3	الوقفه الهجومية اليمى واليسرى	الجودو / الثانية	2	الوقفات (المتوازية – الاستعداد)	التايكوندو الثانية		
1	وقفه الانتباه وغلغ قبضة اليد					3	الوقفه الدفاعية اليمى واليسرى		6	اللكمات الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل جيروجي -مومتوج)
2	الوقفات									
6	اللكمات الأمامية المستقيمة في الثبات									
33		الإجمالي	33		الإجمالي	33		الإجمالي		

المرحلة الدراسية: التعليم العام

عدد الحصص: ثلاث حصص دراسية في الأسبوع		المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس				الصف: الثاني الابتدائي		
الفصل الدراسي الثالث		الفصل الدراسي الثاني				الفصل الدراسي الأول		
عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة
3	التعلق الصحيح على العارضة	الخامسة	3	القفز الصحيح	الثالثة	3	الانزلاق من الجري في خط مستقيم/متعرج / منحنى	الأولى
3	الدوران حول المحور العرضي للجسم		3	تقوس الجسم		2	سحب المقاومات	
3	الاتزان نصفاً على الركبة		3	الميزان الخلفي		2	الوقوف من وضع جلوس التريبع والذراعان ممتدان أماماً	
3	الإرسال الصحيح للكرة باليد		3	التثبيت الصحيح للكرة بالقدم		3	التمرير الصحيح للكرة بيدين وبيد واحدة	
3	الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة	السادسة	3	الوعي بالجهد	الرابعة	2	الوعي بالبيئة	الثانية
3	الحمل الصحيح للأثقال		3	الهبوط الصحيح بقدم واحدة من ارتفاعات منخفضة		3	الرشاقة	
3	الوقوف الصحيح على الرأس نصفاً		3	الرفع الصحيح للأثقال		3	الحجل الصحيح	
3	الاحتضان الصحيح للكرة		3	الوقوف على الكتفين		3	الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعالة	
4	ماي جيري من الثبات	الكاراتيه الثالثة	3	التمرير الصحيح للكرة بالقدم		3	الميزان الأمامي من الثبات	
2	آجي او كي من الثبات	الكاراتيه الرابعة	3	التحركات الرئيسية (الطبيعي – للأمام – للخلف – للجانب)	الجودو الرابعة	3	الركل الصحيح للكرة المتحركة بالقدم	
			3	التحرك الدائري	الجودو الخامسة	4	الركلة الأمامية من الثبات (أب تشاجي)	التايكوندو الثالثة
						2	الصد من أسفل إلى أعلى من الثبات (أولجل ماكي)	التايكوندو الرابعة
33		الإجمالي	33		الإجمالي	33		الإجمالي

المرحلة الدراسية: التعليم العام								
عدد الحصص : ثلاث حصص دراسية في الأسبوع			المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس			الصف: الثالث الابتدائي		
الفصل الدراسي الثالث			الفصل الدراسي الثاني			الفصل الدراسي الأول		
عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة
3	التسلق بطريقة آمنة وصحيحة على عقل حائطية أو جبال معلقة أو سلال عمودية	الخامسة	3	التعلق بطريقة آمنة وصحيحة حسب مستويات مختلفة	الثالثة	3	الانزلاق بطريقة صحيحة في اتجاهي الخلف والجانب	الأولى
3	تطبيق القوس المعكوس		3	الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات		3	الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه	
3	الوقوف على قاعدة الاتزان – قاعدة غير ثابتة		3	الميزان الجانبي		3	نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان	
3	التصويب على هدف ثابت او متحرك باستخدام يد واحدة أو القدم		3	رمي الكرة بطريقة صحيحة		3	تنطيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض	
3	ألعاب تمهيدية في كرة القدم		3	الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي		3	السقوط بطريقة صحيحة وآمنة باتجاهات مختلفة	
3	ألعاب تمهيدية في كرة الطائرة	السادسة	3	مرجحة الذراعان من خلف وأمام الجسم	الرابعة	3	الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز	الثانية
3	ألعاب تمهيدية في كرة السلة		3	الاتزان من وضع الاقعاء نصفاً		3	الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة	
3	ألعاب تمهيدية في كرة اليد		3	تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة		3	تنطيط الكرة باليدين في الهواء	
2	سوتوأوكي من الثبات	الكاراتيه	3	السقطلة الخلفية من الرقود	الجدودو	2	الصد من الخارج إلى الداخل من الثبات (مومتونج ماكي)	التايكوندو
2	جيدان براي من الثبات		6	جملة حركية من الثبات		2	الصد من أعلى إلى أسفل من الثبات (اري ماكي)	
5	جملة حركية		5			5	جملة حركية	
33		الاجمالي	33		الاجمالي	33		الاجمالي

					د. محمد الرميح	رئيس الفريق
أ. فاطمة آل أحمد	أ. مناهل الدريس	د. سهى حمدان	د. نورة الدجين	د. فهد عابدين	أ. خالد الصقعي	أسماء أعضاء الفريق