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

ي

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

1

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

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

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