

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الأول	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	3
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	قياس المرونة	قياس المرونة	قياسات الجسمية
الأسبوع (1) 1444/8/20م - 2023/3/12م إلى 1444/8/24م - 2023/3/16م	الأولى	مفهوم الغذاء الصحيح	---	قياسات عناصر اللياقة البدنية	قياس المرونة	قياس المرونة	قياسات الجسمية
		مكونات الغذاء الصحيح					
		الاتزان					
الأسبوع (2) 1444/8/27م - 2023/3/19م إلى 1444/9/1م - 2023/3/23م	الثامنة	العدو الصحيح في خط مستقيم	الاتزان	قياسات عناصر اللياقة البدنية	قياس المرونة	قياس المرونة	قياسات الجسمية
		<b>يتبع:</b> العدو الصحيح في خط مستقيم					
		الاهتزاز الصحيح					
الأسبوع (3) 1444/9/4م - 2023/3/26م إلى 1444/9/8م - 2023/3/30م	الثامنة	الاتزان باستناد الظهر على الحائط	الاتزان	قياسات عناصر اللياقة البدنية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية
		<b>يتبع:</b> الاتزان باستناد الظهر على الحائط					
		ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية					
الأسبوع (4) 1444/9/11م - 2023/4/2م إلى 1444/9/15م - 2023/4/6م	الأولى	التوافق	التوافق	قياسات عناصر اللياقة البدنية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية
	التاسعة	العدو الصحيح في خط منحني					
		<b>يتبع:</b> العدو الصحيح في خط منحني					
الأسبوع (5) 1444/9/18م - 2023/4/9م إلى 1444/9/22م - 2023/4/13م	التاسعة	إيقاف الكرة بالقدم	التوافق	قياسات عناصر اللياقة البدنية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية
		<b>يتبع:</b> إيقاف الكرة بالقدم					
		الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة					
الأسبوع (6) 1444/10/6م - 2023/4/26م إلى 1444/10/7م - 2023/4/27م <b>إجازة عيد الفطر</b>	التاسعة	<b>يتبع:</b> الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة	التوافق	قياسات عناصر اللياقة البدنية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية
		ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية					
الأسبوع (7) 1444/10/10م - 2023/4/30م إلى 1444/10/14م - 2023/5/4م	الأولى	الرشاقة	الرشاقة	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (رمي الكرة من وضع الجلوس)	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية
	العاشرة	العدو الصحيح في خط متعرج					
		<b>يتبع:</b> العدو الصحيح في خط متعرج					

قياس القدرة العضلية (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	الرشاقة	الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه	العاشرة	الأسبوع (8) 1444/10/17هـ - 2023/5/7م إلى 1444/10/21هـ - 2023/5/11م
		يتبع: الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه		
		الجري بالكرة		
قياس السرعة (الجري 20 متر)	الرشاقة	يتبع: الجري بالكرة	العاشرة	الأسبوع (9) 1444/10/24هـ - 2023/5/14م إلى 1444/10/28هـ - 2023/5/18م
		يتبع: الجري بالكرة		
		ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية		
قياس الرشاقة (الجري على شكل حرف T)	الانزان	مدخل في رياضة الكاراتيه وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي)	كاراتيه: الوحدة الأولى	الأسبوع (10) 1444/11/1هـ - 2023/5/21م إلى 1444/11/5هـ - 2023/5/26م
		غلق قبضة اليد		
		الوقوف المتوازية (هيكو - داتشي)		
قياس التوافق	التوافق	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)	كاراتيه: الوحدة الثانية	الأسبوع (11) 1444/11/8هـ - 2023/5/28م إلى 1444/11/12هـ - 2023/6/1م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
		يتبع: اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)		
		يتبع: اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)		
قياس الانزان الثابت والحركي	الرشاقة	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)	كاراتيه: الوحدة الثانية	الأسبوع (12) 1444/11/15هـ - 2023/6/4م إلى 1444/11/19هـ - 2023/6/8م
		يتبع: اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)		
		يتبع: اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)		
--	التوافق	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر التوافق	الأسبوع (13) 1444/11/22هـ - 2023/6/11م إلى 1444/11/26هـ - 2023/6/15م	
	الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الرشاقة		
	الانزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الانزان		
		اختبارات الفصل الدراسي الثالث		الأسبوع (14) 1444/11/29هـ - 2023/6/18م إلى 1444/12/4هـ - 2023/6/22م