

مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس تعليم عام		المرحلة الدراسية: المتوسطة: الصف الثاني المتوسط		عام ١٤٤٣هـ		عدد الحصص الأسبوعية: حصة دراسية	
الفصل الأول				الفصل الثاني		الفصل الثالث	
الوحدة	الخبرة التعليمية	الحصص	الوحدة	الخبرة التعليمية	الحصص	الوحدة	الخبرة التعليمية
الأولى: الصحة واللياقة البدنية	الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة	١	الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية	مكونات الوحدة التدريبية	١	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني
	اللياقة القلبية التنفسية	١		القوة العضلية	١		التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط البدني
	القدرة العضلية			عنصر السرعة			الرشاقة
الثانية: كرة القدم	ضرب الكرة بالرأس من الوثب	٢	الثانية: كرة الطائرة	الاستقبال بالساعدين من الجانب	١	الثانية: كرة السلة	القوة العضلية (قوة عضلات البطن)
	التمريرة الطويلة			الضربة الساحقة المستقيمة	٢		التصويب من الوثب
	امتصاص الكرة بالفخذ	٢		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة
الأولى: الصحة واللياقة	اللياقة القلبية التنفسية	١	الأولى: الصحة واللياقة	القوة العضلية	١	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	عنصر المرونة
	القدرة العضلية			عنصر السرعة			الاتزان
السادسة: التنس	المسكة الغربية للمضرب	٢	السادسة: الطاولة	الإرسال بوجه المضرب الأمامي	٢	كرة اليد	التمرير مستوى الركبة
	الإرسال المستقيم من أعلى			الضربة الراجعة الأمامية بوجه المضرب			رمية الجزء
	الضربة الطائرة الخلفية	٢		الضرب الساحقة بوجه المضرب	٢		التصويبية السليمة من المضي.
الأولى: الصحة واللياقة	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		الأولى: الصحة واللياقة	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		الأولى: الصحة واللياقة البدنية	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة
	اللياقة القلبية التنفسية	١		القوة العضلية (قوة عضلات البطن)	١		المرونة
	السرعة			الاتزان			القدرة العضلية
التاسعة: ألعاب القوى	جري المسافات المتوسطة	١	التاسعة: جمباز	الدرجة الأمامية الطائرة	١	الريشة الطائرة	الإرسال الخلفي
	رمي القرص والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١		الشفلية الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد			الاستقاط من فوق الرأس
	النايكوندو الأولى	٢		أداء القفز داخلا على المهر بالطول	٢		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة
النايكوندو الثانية	الوقفات /وقفه الطعن الأمامية			الميزان (الأمامي . الجانيي . الخلفي)			
النايكوندو الثالثة	"أب – كوبي"						
النايكوندو الرابعة	المهارات الهجومية من الحركة / (للكمة الأمامية المستقيمة) /"أولجل - جيروجي " / مومتونج – جيروجي	٢	الأولى	السقطلة الخلفية (الفرقصاء أوشيرو – أوكيبي)	٢	الأولى /كاراتيه	الوقفات / (وقفه الارتكاز الأمامي)
النايكوندو الخامسة	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) /"أب - تشاجي"	٢	الثانية/ جودو	السقطلة الخلفية (الحركة أوشيرو – أوكيبي)	٢	الثانية/كاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (للكمة الأمامية المستقيمة) /"جودان-أوى-تسوكي"
الخامسة النايكوندو	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزز نواتج التعلم)	٢	الثالثة/جودو	السقطلة الجانبية (الرقود الفرصاء يوكو – أوكيبي)	٢	الثالثة/كاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (للكمة الأمامية المستقيمة) /"شودان-أوى-تسوكي"
			الرابعة/جودو	السقطلة الجانبية (الوقوف يوكو – أوكيبي)	٢	الرابعة/كاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة / (الركلة الأمامية)
						الخامسة/كاراتيه	"ماي-جيبي"
الاجمالي		٢٢	١٦ اجمالي		٢٢	الاجمالي	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزز نواتج التعلم)

- عنصراللياقة البدنية سيقدمان في حصة دراسية مستقلة وسيعززان في الوحدة التعليمية المقرربهما في دليل المعلم / المعلمة.