

# الثلاثي الأول

الزمن	اهداف الحصص	المواضيع	الاهداف المميزة	مكون الكفاية	الكفايات	المواد
60 دق	أن يقدر على توظيف عضلاته لاكتساب اوضاع قوامية سليمة	الجري والسير والقفز	العداومة والتحكم في الحركة	استغلال الامكانيات البدنية وتوظيف القدرات المتصلة بالحركة والتحكم في المحيط في التعبير الجسماني : التحكم في المحيط في التعبير الجسماني :	التواصل والتعبير الجسماني و بتوظيف القدرات البدنية .	التربية البدنية
60 دق	أن يتعرف على جسمه وتوظيف كافة أعضائه في التوجه في الفضاء	الزحف والتسلق				
60 دق	أن يقوم بمجهود بدني بسيط ويحسن التعامل مع المجموعة	الرمي واللعب بالكرة.				
60 دق	أن يكون قادرا على التنفس بالصدر دون الاعتماد على البطن أن يحقق الشهيق بالأنف والزفير بالفم	حركات الصدر عند التنفس الشهيق والزفير ببطء	التنفس السليم			
60 دق	أن أن يقدر على استعمال مختلف المجموعات العضلية عند مواجهة مقاومة خارجية	الجنب والدفع الوثب والهبوط	التنشيط العضلي			
60 دق						
60 دق	أن يقدر على عكس الاتجاه وتغيير اوضاع جسمه بسرعة على الارض وفي الفضاء	عكس الاتجاه عدو التناوب	التناسق الحركي			

# الثلاثي الثاني

المواد	الكفايات	مكون الكفاية	الأهداف المميزة	المواضيع	أهداف الحصص	الزمن
التربية البدنية	التواصل والتعبير الجسماني و بتوظيف القدرات البدنية .	استغلال الامكانيات البدنية وتوظيف القدرات المتصلة بالحركة والتحكم في المحيط في التعبير الجسماني :	القدرة على الاستعمال العزودج للأعضاء	الرمي - الانتقاط الدفع - الوثب	أن يقدر على الاستعمال المزودج للعضوين السفليين أو العلويين للقيام بالحركة	60 دق
					أن يقدر على استعمال ناحيتي الجسم بالتداول عند القيام بالحركة . تعرف الناحية الطاغية للجسم عند القيام بالحركة	60 دق
					أن يحافظ على توازنه لمدة طويلة عند القيام بحركة	60 دق
			المحافظة على التوازن	المشي الوقوف	أن يحافظ على توازنه لمدة طويلة عند التثبيت في وضع ما	60 دق
					أن يقدر على التوجه في الفضاء من خلال الوضع العمودي	60 دق
			التوجه في الفضاء وتغيير الاتجاه	التصويب والوثب المشي والجري الانتصاب وقوفا يمين يسار امام وخلف	أن يقدر على التوجه في الفضاء من خلال الوضع الأفقي	60 دق
					أن يقدر على التوجه في الفضاء من خلال الوضع الأفقي	60 دق

# الثلاثي الثالث

الزمن	اهداف الحصص	المواضيع	الاهداف المميزة	مكون الكفائية	الكفايات	المواد
60 دق	أن يقدر على توجيه الكرة باليد نحو هدف ثابت على الأرض	المشي - الجري - الوثب - الرمي - العاب الملاحظة	تأفاسملا ريدقت ءاضقلا يدبحتو	استغلال الامكانيات البدنية وتوظيف القدرات المتصلة بالحركة والتحكم في المحيط في التعبير الجسماني :	التواصل والتعبير الجسماني و بتوظيف القدرات البدنية	التربية البدنية
60 دق	أن يقوم بحركات في فضاءات مسافتها ومجالاتها متنوعة					
60 دق	أن يقدر على قطع مسافات قارة مشيا أو جريا لعدة طويلة	رمي، مشي، جري، وثب	تقدير العدة			
60 دق	أن يميز بين الاشارات السمعية او البصرية او المتصلة باللمس	المشي - الجري - الوثب - الرمي - الالعاب البسيطة السباقات والتتابعات	التمييز بين الاشارات			
60 دق	أن يقدر على رمي الكرة الى اعلى ثم التقاطها دون اسقاطها على الأرض	الرمي والالتقاط التمريرات البسيطة	التناسق البصري اليدي			
60 دق	أن يقدر على تلغف كرة ممررة دون اسقاطها					
60 دق	أن يقدر على ركل كرة ثابتة عدة مرات	حركات متنوعة الركل، الوثب	التناسق بين البصر والرجلين			
60 دق	أن يقدر على ركل كرة متحركة عدة مرات					
60 دق	أن يقدر على الوثب بالقدمين مضمومتين					



60 دق	أن يقدر على قطع مسافات قصيرة بأقصى سرعة		والرشاقة		
60 دق	أن يقدر توظيف مرونة المفاصل ومطاطية العضلات المحيطة بها في أداء الحركات الى أقصى حد لها	السباق ولعبة الحيل	المرونة وتنشيط المفاصل		
60 دق	أن يتعرف على أعضاء جسمه	حركات مختلفة	تعرف الجسم وتوظيف أعضائه		
60 دق	أن يوظف مختلف أعضاء جسمه لتنفيذ حركات متنوعة				
60 دق	<p>* تقييم مكتسبات المتعلمين في نهاية الثلاثة الأولى</p> <p>* - الأداء المنتظر : أن يحذق عملية التنفس السليم ويتحكم في جسمه ويوظف أعضائه لتنفيذ الحركات الرياضية.</p>				