

الثلاثي الأول

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

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 المزدوج للأعضاء	الرمي - الانطلاق الدفع - الوثب	أن يقدر على الاستعمال المزدوج 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
						60 دق
			المحافظة على التوازن	المشي الوقوف	أن يحافظ على توازنه لمدة طويلة عند القيام بحركة	60 دق
					أن يحافظ على توازنه لمدة طويلة عند الثبات في وضع ما	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 العمودي	60 دق
					أن يقدر على التوجه في الفضاء من خلال الوضع الأفقي	60 دق

الثلاثي الثالث

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 :	تأفككاً رينقاً موضلاً يبدحتو	المشي - الجري - الوثب - الرمي - العاب الملاحظة	أن يقدر على توجيه الكرة باليد نحو هدف ثابت على الأرض	60 دق
					أن يقوم بحركات في فضاءات مسافتها ومجالاتها متنوعة	60 دق
			تقدير العدة	رمي، مشي، جري، وثب	أن يقدر على قطع مسافات قارة مشياً أو جرياً لعدة طويلة	60 دق
			التمييز بين الاشارات	المشي - الجري - الوثب - الرمي - الالعاب البسيطة السباقات والتتابعات	أن يميز بين الاشارات السمعية او البصرية او المتصلة باللمس	60 دق
			التناسق البصري اليئوي	الرمي والانتقاط التمريرات البسيطة	أن يقدر على رمي الكرة الى اعلى ثم التقاطها دون اسقاطها على الأرض	60 دق
					أن يقدر على تلغف كرة ممررة دون اسقاطها	60 دق
			التناسق بين البصر والرجلين	حركات متنوعة الركل، الوثب	أن يقدر على ركل كرة ثابتة عدة مرات	60 دق
					أن يقدر على ركل كرة متحركة عدة مرات	60 دق
					أن يقدر على الوثب بالقدمين مضمومتين	60 دق

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 الحبل	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	* تقييم مكتسبات المتعلمين في نهاية الثلاثية الأولى * - الأداء المنتظر : أن يحذق عملية التنفس السليم ويتحكم في جسمه ويوظف أعضائه لتنفيذ الحركات الرياضية.				