

تم تحميل وعرض المادة من



حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الثاني الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤
من ٣-١٠ إلى ٨-٣٠هـ من ٨-٢٣ إلى ٢٠٢٦-٨-٢٧م الوحدة الأولى-<عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق) التهيئة	من ٣-١٧ إلى ٨-٣٠هـ من ٨-٢٣ إلى ٢٠٢٦-٨-٢٧م الوحدة الأولى-<التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني الوحدة الأولى-<ملابس الأجواء الحارة في أثناء ممارسة النشاط البدني	من ٣-٢٤ إلى ٨-٣٠هـ من ٨-٢٣ إلى ٢٠٢٦-٨-٢٧م الوحدة الأولى-<ملابس الأجواء الباردة في أثناء ممارسة النشاط البدني الوحدة الأولى-<أهمية الغذاء الصحي	من ٤-٢ إلى ٨-٣٠هـ من ٨-٢٣ إلى ٢٠٢٦-٨-٢٧م الوحدة الأولى-<كيفية اختيار الغذاء الصحي
الأسبوع ٥	الأسبوع ٦	الأسبوع ٧	الأسبوع ٨
من ٩-١ إلى ١٤-٨هـ من ٩-٢٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤م إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و٢٤ سبتمبر) الوحدة الثانية-<الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم، خط متعرج، خط منحني الوحدة الثانية-<سحب المقاومات بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة	من ٤-١٦ إلى ٩-٢٧هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧م الوحدة الثانية-<الوقوف من الجلوس التربع والذراعان ممدوتان للأمام	من ٤-٢٣ إلى ٩-٢٧هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧م الوحدة الثانية-<تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين	من ٤-٣٠ إلى ٩-٢٧هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧م الوحدة الثانية-<تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين
الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٥-٧ إلى ٩-٢٧هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧م الوحدة الثالثة-<الدفع بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة	من ٥-١٤ إلى ٩-٢٧هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧م الوحدة الثالثة-<الميزان الأمامي من الثبات	من ٥-٢١ إلى ٩-٢٧هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧م الوحدة الرابعة-<القفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام: الجسم كله، اليدين والرجلين	من ٥-٢٨ إلى ٩-٢٧هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧م الوحدة الرابعة-<القوس المعكوس نصفاً
الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦
من ٦-٥ إلى ٩-٢٧هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧م الوحدة الرابعة-<تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة	من ٦-١٩ إلى ٩-٢٧هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧م الوحدة الخامسة-<القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة	من ٦-٢٦ إلى ٩-٢٧هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧م الوحدة الخامسة-<الرفع الصحيح للأثقال	من ٧-٤ إلى ٩-٢٧هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧م الوحدة الخامسة-<ركل الكرة المتحركة بالقدم
الأسبوع ١٨	الأسبوع ١٩	الأسبوع ٢٠	الأسبوع ٢١
من ٧-١٨ إلى ٩-٢٧هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧م اختبارات شفوية وعملية	من ٧-٢٥ إلى ٩-٢٧هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧م اختبارات نهائية	من ٧-٣٠ إلى ٩-٢٧هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧م إجازة منتصف العام	من ٧-١١ إلى ٩-٢٧هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧م مراجعة عامة

