



توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة:	الابتدائية/ تعليم عام	الصف:	الثاني	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	٣
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تنمية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية			
الأسبوع (١) ٤- ٨ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠- ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣ م	---	تمهيد لمقرر التربية البدنية والدفاع عن النفس	---	القياسات القبلية: (الرشاقة - المرونة - الاتزان)			
		ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية					
		ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية					
الأسبوع (٢) ١١- ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧- ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني	الرشاقة	القياسات الجسمية			
		ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة					
	الثانية	الانزلاق الصحيح من الجري					
الأسبوع (٣) ١٨- ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣- ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية	السحب الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعالة	الرشاقة	الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)			
		الوقوف من وضع جلوس التربع					
		تمرير الكرة باليدين من أسفل					
الأسبوع (٤) ٢٥- ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠- ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية	<b>يتبع:</b> تمرير الكرة باليدين من أسفل	الرشاقة				
		الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني					
		<b>تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها</b>					
الأسبوع (٥) ٢- ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧- ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	المرونة	المرونة: (صندوق المرونة)			
		الحجل الصحيح					
	الثالثة	<b>يتبع:</b> الحجل الصحيح					
الأسبوع (٦) ٩- ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤- ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م <b>إجازة اليوم الوطني</b>	الثالثة	الدفع الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعالة	المرونة				
		<b>يتبع:</b> الدفع الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعالة					
		الميزان الأمامي من الثبات					

الاسم:

التوقيع:

التاريخ: ٠٤ / ٠٢ / ١٤٤٥ هـ

قياس المرونة: (صندوق المرونة)	المرونة	يتبع: الميزان الأمامي من الثبات	الثالثة	الأسبوع (٧) ١٦- ٢٠/٣/١٤٤٥هـ - ١- ١٠/١٠/٢٠٢٣م	
		الوعي بالتحركات مع الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني			
		تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها			
اللاتزان	اللاتزان	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الاتزان	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	الأسبوع (٨) ٢٣- ٢٧/٣/١٤٤٥هـ - ٨- ١٢/١٠/٢٠٢٣م	
		القفز الصحيح	الرابعة		
		يتبع: القفز الصحيح			
قياس الاتزان	اللاتزان	تقوس الجسم الصحيح على الحائط	الرابعة	الأسبوع (٩) ٣٠- ٤/٤/١٤٤٥هـ - ١٥- ١٩/١٠/٢٠٢٣م	
		يتبع: تقوس الجسم الصحيح على الحائط			
		تمرير الكرة بيد واحدة			
	اللاتزان	اللاتزان	تمرير الكرة بيد واحدة	الرابعة	الأسبوع (١٠) ٧- ١١/٤/١٤٤٥هـ - ٢٢- ٢٦/١٠/٢٠٢٣م
			استخدام الأدوات برفق أثناء ممارسة النشاط البدني		
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها		
القياسات البعدية: (الرشاقة - المرونة - اللاتزان)	---	الركلة الأمامية "أب تشاجي" من الثبات	تايكوندو: الوحدة الثالثة	الأسبوع (١١) ١٤- ١٨/٤/١٤٤٥هـ - ٢٩- ٢/١١/٢٠٢٣م <b>إجازة مطولة</b>	
		يتبع: الركلة الأمامية "أب تشاجي" من الثبات			
		يتبع: الركلة الأمامية "أب تشاجي" من الثبات			
	---	اللاتزان	الصد من أسفل إلى أعلى "أولجل - ماكي" من الثبات	تايكوندو: الوحدة الرابعة	الأسبوع (١٢) ٢١- ٢٥/٤/١٤٤٥هـ - ٥- ٩/١١/٢٠٢٣م
			يتبع: الصد من أسفل إلى أعلى "أولجل - ماكي" من الثبات		
			يتبع: الصد من أسفل إلى أعلى "أولجل - ماكي" من الثبات		
اختبارات الفصل الدراسي الأول				الأسبوع (١٣) ٢٨- ٢/٥/١٤٤٥هـ - ١٢- ١٦/١١/٢٠٢٣م	