

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحضير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ الصف الثاني الابتدائي

موضوعات المحتوى	الوحدة	الأسبوع
الملابس الملائمة للأجواء الحارة والباردة	الأولى	الأول ١٤٤٥/٥/١٢ هـ
التوافق		
القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة	الخامسة	
الرفع الصحيح للأثقال	الخامسة	الثاني ١٤٤٥/٥/١٩ هـ
يتبع: الرفع الصحيح للأثقال		
ركل الكرة المتحركة بالقدم		
يتبع: ركل الكرة المتحركة بالقدم	الخامسة	الثالث ١٤٤٥/٥/٢٦ هـ
التعامل مع الزميل برفق أثناء ممارسة النشاط البدني		
إدراك ضرر رفع الأثقال الكبيرة أثناء ممارسة النشاط البدني	الخامسة	
الرشاقة	الأولى	الرابع
الهبوط الصحيح على قدم واحدة	السادسة	١٤٤٥ / ٦ / ٤ هـ
يتبع: الهبوط الصحيح على قدم واحدة		
الدوران حول المحور العرضي للجسم	السادسة	الخامس ١٤٤٥ / ٦ / ١١ هـ
يتبع: الدوران حول المحور العرضي للجسم		
التثبيت الصحيح للكرة بالقدم		
يتبع: التثبيت الصحيح للكرة بالقدم	السادسة	السادس ١٤٤٥/ ٦ / ١٨ هـ
إشراك الزميل في استخدام الأدوات المخصصة لهما أثناء ممارسة النشاط البدني	السادسة	
المرونة	الأولى	
إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني ٦/٢٢ إلى ٧/١		
الهبوط الصحيح والأمن باستخدام اليدين والرجلين	السابعة	السابع ١٤٤٥/ ٧ / ٢ هـ
يتبع: الهبوط الصحيح والأمن باستخدام اليدين والرجلين		
حمل الأثقال بطريقة صحيحة		
يتبع: حمل الأثقال بطريقة صحيحة	السابعة	الثامن ١٤٤٥/ ٧ / ٩ هـ
تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة أسفل القدم		
يتبع: تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة أسفل القدم		
الجودو: التحركات الرئيسية في الجودو: التحرك الطبيعي	الجودو	التاسع ١٤٤٥/ ٧ / ١٦ هـ
التحرك للأمام		
التحرك للخلف	الجودو	العاشر ٧ / ٢٣ هـ ١٤٤٥ /
التحرك الجانبي الأيمن	الجودو	الحادي عشر ١٤٤٥ / ٨ / ١ هـ
التحرك الجانبي الأيسر		
التحركات الدائرية في الجودو: التحرك الأمامي الدائري		
اختبارات الفصل الدراسي الثاني		الثاني عشر ١٤٤٥ / ٨ / ٨ هـ