

تم تحميل و عرض المادة من



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

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



خطة مقترحة لمقرر الصف الثاني الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثاني			التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني	١
			ملايس الأجواء الحارة في أثناء ممارسة النشاط البدني ملايس الأجواء الباردة في أثناء ممارسة النشاط البدني	١
			أهمية الغذاء الصحي - أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي	١
الثالث		الثانية	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	١
الرابع			الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم - خط متعرج - خط منحني	٢
			الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم - خط متعرج - خط منحني	١
الخامس			سحب المقاومات بطريقة آمنة وفعالة	٢
			الوقوف من جلوس التربع والذراعان ممدودتان إلى الأمام	٢
			تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين	١
السادس			تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين	١
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	١
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	١
السابع			الثالثة	الحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام - والخلف - والمتعرج
الثامن		الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعالة		٢
		الميزان الأمامي من الثبات		١
التاسع		الميزان الأمامي من الثبات		٢
		تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها		١
العاشر		ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الاتزان		١
		القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وآمنة باستخدام الجسم كله = اليدين والرجلين		٢
		الميزان الجانبي	٢	
الحادي عشر		الرابعة	القوس المعكوس نصفاً	١
الثاني عشر			القوس المعكوس نصفاً	٢
			تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة	١
الثالث عشر			تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة	١
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها	١
الرابع عشر		ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	١	
		مدخل في رياضة التايكوندو وقفه الانتباه (موا - سوجي) وعلق قبضة اليد	١	
		الوقفة المتوازية (نارنهي - سوجي)	١	
		وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)	١	
		اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل - جيروجي)	٣	
		اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتوج - جيروجي)	٣	
السابع عشر		الأولى	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثامن عشر		-----	اختبارات	-----