

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	من ٣-١٠ إلى ٨-٣٠ هـ من ٢٠٢٦-٨-٢٧ م الوحدة الأولى-<عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق) التهيئة	الأسبوع ٣	من ٣-٢٤ إلى ٨-٣٠ هـ من ٢٠٢٦-٩-١٠ م الوحدة الأولى-<ملابس الأجواء الباردة في أثناء ممارسة النشاط البدني الوحدة الأولى-<أهمية الغذاء الصحي
الأسبوع ٢	من ٣-١٧ إلى ٨-٣٠ هـ من ٢٠٢٦-٩-٣ م الوحدة الأولى-<التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني الوحدة الأولى-<ملابس الأجواء الحارة في أثناء ممارسة النشاط البدني	الأسبوع ٤	من ٤-٢ إلى ٩-١٣ هـ من ٢٠٢٦-٩-١٧ م الوحدة الأولى-<كيفية اختيار الغذاء الصحي
الأسبوع ٦	من ٤-١٦ إلى ٩-٢٧ هـ من ٢٠٢٦-١٠-١ م الوحدة الثانية-<الوقوف من الجلوس التريب والذراعان ممدوتان للأمام	الأسبوع ٥	من ٤-٩ إلى ٩-٢٠ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٤ م إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٤ و٢٣ سبتمبر) الوحدة الثانية-<الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم، خط متعرج، خط منحني الوحدة الثانية-<سحب المقاومات بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة
الأسبوع ٧	من ٤-٢٣ إلى ٩-٢٧ هـ من ٢٠٢٦-١٠-٨ م الوحدة الثانية-<تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين	الأسبوع ٩	من ٥-٧ إلى ١٠-١٨ هـ من ٢٠٢٦-١٠-٢٢ م الوحدة الثالثة-<الدفع بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة
الأسبوع ٨	من ٤-٣٠ إلى ٩-٢٧ هـ من ٢٠٢٦-١٠-١٥ م الوحدة الثالثة-<الحجل بطريقة صحيحة إلى: الأمام، والخلف، والمتعرج	الأسبوع ١٠	من ٥-١٤ إلى ١٠-٢٩ هـ من ٢٠٢٦-١٠-٢٩ م الوحدة الثالثة-<الميزان الأمامي من الثبات
الأسبوع ١٢	من ٥-٢٨ إلى ١١-٨ هـ من ٢٠٢٦-١١-١٢ م الوحدة الرابعة-<القوس المعكوس نصفاً	الأسبوع ١١	من ٥-٢١ إلى ١١-١٥ هـ من ٢٠٢٦-١١-٥ م الوحدة الرابعة-<القفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام: الجسم كله، اليدين والرجلين
الأسبوع ١٣	من ٦-٥ إلى ١١-١٥ هـ من ٢٠٢٦-١١-١٩ م الوحدة الرابعة-<تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة	الأسبوع ١٤	من ٦-١٩ إلى ١١-٢٩ هـ من ٢٠٢٦-١٢-٣ م الوحدة الخامسة-<القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة
الأسبوع ١٦	من ٧-٤ إلى ١٢-١٣ هـ من ٢٠٢٦-١٢-١٧ م الوحدة الخامسة-<ركل الكرة المتحركة بالقدم	الأسبوع ١٥	من ٦-٢٦ إلى ١٢-٦ هـ من ٢٠٢٦-١٢-١٠ م الوحدة الخامسة-<الرفع الصحيح للأثقال
الأسبوع ١٧	من ٧-١١ إلى ١٢-٢٠ هـ من ٢٠٢٦-١٢-٢٤ م مراجعة عامة	الأسبوع ١٨	من ٧-١٨ إلى ١٢-٢٢ هـ من ٢٠٢٦-١٢-٣١ م اختبارات شفوية وعملية
الأسبوع ١٩	من ٧-٢٥ إلى ١٢-٢٩ هـ من ٢٠٢٧-١-٧ م اختبارات نهائية	الأسبوع ١٩	من ٧-٣٠ إلى ١٢-٢٩ هـ من ٢٠٢٧-١-١٦ م إجازة منتصف العام

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الثاني الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	من ٣-١٧ إلى ١٤٤٨-٣-٢١ هـ من ٨-٣٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٣ م الوحدة الأولى: عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق) التهيئة	الأسبوع ٣	من ٤-٢ إلى ١٤٤٨-٤-٦ هـ من ٩-١٣ إلى ٢٠٢٦-٩-١٧ م الوحدة الأولى: ملابس الأجواء الباردة في أثناء ممارسة النشاط البدني الوحدة الأولى: أهمية الغذاء الصحي
الأسبوع ٢	من ٣-٢٤ إلى ١٤٤٨-٣-٢٨ هـ من ٩-٦ إلى ٢٠٢٦-٩-١٠ م الوحدة الأولى: التغيير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني الوحدة الأولى: ملابس الأجواء الحارة في أثناء ممارسة النشاط البدني	الأسبوع ٤	من ٩-٤ إلى ١٤٤٨-٩-١٣ هـ من ٩-٢٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الوحدة الأولى: كيفية اختيار الغذاء الصحي
الأسبوع ٦	من ٤-٢٣ إلى ١٤٤٨-٤-٢٧ هـ من ١٠-٤ إلى ٢٠٢٦-١٠-٨ م الوحدة الثانية: الوقوف من الجلوس التريب والذراعان ممدوتان للأمام	الأسبوع ٥	من ٤-١٦ إلى ١٤٤٨-٤-٢٠ هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-١٠-١ م الوحدة الثانية: الاتزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم، خط متعرج، خط منحني الوحدة الثانية: سحب المقامات بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة
الأسبوع ٧	من ٤-٣٠ إلى ١٤٤٨-٤-٣٠ هـ من ١٠-١١ إلى ٢٠٢٦-١٠-١٥ م الوحدة الثانية: تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين	الأسبوع ١٠	من ٥-٢١ إلى ١٤٤٨-٥-٢٥ هـ من ١١-١ إلى ٢٠٢٦-١١-٥ م الوحدة الثالثة: الميزان الأمامي من الثبات
الأسبوع ٨	من ٥-٧ إلى ١٤٤٨-٥-١١ هـ من ١٠-١٨ إلى ٢٠٢٦-١٠-٢٢ م الوحدة الثالثة: الحجل بطريقة صحيحة إلى: الأمام، والخلف، والمتعرج	الأسبوع ٩	من ٥-١٤ إلى ١٤٤٨-٥-١٨ هـ من ١٠-٢٥ إلى ٢٠٢٦-١٠-٢٩ م الوحدة الثالثة: الدفع بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة
الأسبوع ١٢	من ٦-٥ إلى ١٤٤٨-٦-٩ هـ من ١١-١٥ إلى ٢٠٢٦-١١-١٩ م الوحدة الرابعة: القوس المعكوس نصفاً	الأسبوع ١١	من ٥-٢٨ إلى ١٤٤٨-٥-٢٢ هـ من ١١-٨ إلى ٢٠٢٦-١١-١٢ م الوحدة الرابعة: القفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام: الجسم كله، اليدين والرجلين
الأسبوع ١٣	من ٦-١٩ إلى ١٤٤٨-٦-٢٣ هـ من ١١-٢٩ إلى ٢٠٢٦-١١-٣ م الوحدة الرابعة: تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة	الأسبوع ١٤	من ٦-٢٦ إلى ١٤٤٨-٦-٣٠ هـ من ١٢-٦ إلى ٢٠٢٦-١٢-١٠ م الوحدة الخامسة: القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة
إجازة	من ٦-١٠ إلى ١٤٤٨-٦-١٨ هـ من ١١-٢٠ إلى ٢٠٢٦-١١-٢٨ م 🏆 إجازة الخريف	الأسبوع ١٥	من ٧-٤ إلى ١٤٤٨-٧-٨ هـ من ١٢-١٣ إلى ٢٠٢٦-١٢-١٧ م الوحدة الخامسة: الرفع الصحيح للأثقال
الأسبوع ١٨ و ١٩	من ٧-٢٥ إلى ١٤٤٨-٧-٢٩ هـ من ١٢-٣ إلى ٢٠٢٧-١-١٦ م اختبارات شفوية وعملية ونهائية		
	من ٧-٣٠ إلى ١٤٤٨-٧-٣٠ هـ من ١٢-٣ إلى ٢٠٢٧-١-١٦ م 🏆 إجازة منتصف العام		