

تم تحميل وعرض المادة من

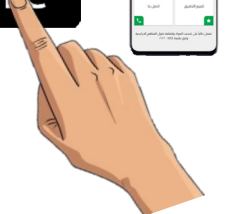
منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ

الصف الثاني الابتدائي

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