

تم تحميل وعرض المادة من

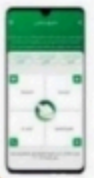
منهجي

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



خطة مقترحة لمقرر الصف الثاني الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ

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