

تم تحميل وعرض المادة من

موقع منهجي

mnhaji.com



حمل تطبيق منهجي 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	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤
من ٣-١٠ إلى ٨-٣٠ هـ من ٨-٢٣ إلى ٢٠٢٦-٨-٢٧ م الوحدة الأولى: عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق) التهيئة	من ٣-١٧ إلى ٨-٣٠ هـ من ٢٠٢٦-٩-٣ 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	من ٣-٢٤ إلى ٨-٣٠ هـ من ٢٠٢٦-٩-١٠ إلى ٢٠٢٦-٩-١٧ م الوحدة الأولى: ملابس الأجواء الباردة في أثناء ممارسة النشاط البدني الوحدة الأولى: أهمية الغذاء الصحي	من ٤-٢ إلى ٨-٣٠ هـ من ٢٠٢٦-٩-١٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م الوحدة الأولى: كيفية اختيار الغذاء الصحي
الأسبوع ٥	الأسبوع ٦	الأسبوع ٧	الأسبوع ٨
من ٩-١ إلى ١٤-٨ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٦-٩-٣٠ 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	من ٤-١٦ إلى ٩-٢٧ هـ من ٢٠٢٦-٩-٣٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧ م الوحدة الثانية: الوقوف من الجلوس التربع والذراعان ممدوتان للأمام	من ٤-٢٣ إلى ٩-٢٧ هـ من ٢٠٢٦-٩-٣٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧ م الوحدة الثانية: تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين	من ٤-٣٠ إلى ٩-٢٧ هـ من ٢٠٢٦-٩-٣٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧ م الوحدة الثانية: تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين
الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٥-٧ إلى ١٠-١٨ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧ م الوحدة الثالثة: الدفع بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة	من ٥-١٤ إلى ١٠-٢٥ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧ م الوحدة الثالثة: الميزان الأمامي من الثبات	من ٥-٢١ إلى ١١-١ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧ م الوحدة الرابعة: القفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام: الجسم كله، اليدين والرجلين	من ٥-٢٨ إلى ١١-٨ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧ م الوحدة الرابعة: القوس المعكوس نصفاً
الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦
من ٦-٥ إلى ١١-١٥ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧ م الوحدة الرابعة: تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة	من ٦-١٩ إلى ١١-٢٩ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧ م الوحدة الخامسة: القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة	من ٦-٢٦ إلى ١٢-٦ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧ م الوحدة الخامسة: الرفع الصحيح للأثقال	من ٧-٤ إلى ١٢-١٣ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧ م الوحدة الخامسة: ركل الكرة المتحركة بالقدم مراجعة
الأسبوع ١٨	الأسبوع ١٩	الأسبوع ٢٠	الأسبوع ٢١
من ٧-١٨ إلى ١٢-٢٧ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧ م اختبارات شفوية وعملية	من ٧-٢٥ إلى ١٢-٢٩ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧ م اختبارات نهائية	من ٧-٣٠ إلى ١٢-٢٩ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧ م إجازة منتصف العام	من ٧-٣٠ إلى ١٢-٢٩ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٧ 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 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 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 ١٠	من ٥-٢١ إلى ١٤٤٨-٥-٢٥ هـ من ١١-١ إلى ٢٠٢٦-١١-٥ م الوحدة الثالثة: الميزان الأمامي من الثبات
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 ١٤٤٨-٦-٢ 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 ٢٠٢٦-١٢-٣ م الوحدة الرابعة: تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة	الأسبوع ١٥	من ٧-٤ إلى ١٤٤٨-٧-٨ هـ من ١٢-١٣ إلى ٢٠٢٦-١٢-١٧ م الوحدة الخامسة: الرفع الصحيح للأثقال
إجازة	من ٦-١٠ إلى ١٤٤٨-٦-١٨ هـ من ١١-٢٠ إلى ٢٠٢٦-١١-٢٨ م 🏆 إجازة الخريف	الأسبوع ١٦	من ٧-١١ إلى ١٤٤٨-٧-١٥ هـ من ١٢-٢٠ إلى ٢٠٢٦-١٢-٢٤ م الوحدة الخامسة: ركل الكرة المتحركة بالقدم مراجعة
الأسبوع ١٨ و ١٩	من ٧-٢٥ إلى ١٤٤٨-٧-٢٩ هـ من ١-٣ إلى ٢٠٢٧-١-١٦ م اختبارات شفوية وعملية ونهائية		
إجازة	من ٧-٣٠ إلى ١٤٤٨-٨-٨ هـ من ١-٨ إلى ٢٠٢٧-١-١٦ م 🏆 إجازة منتصف العام		

معلم/ة المادة:

مدير/ة المدرسة: