

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:

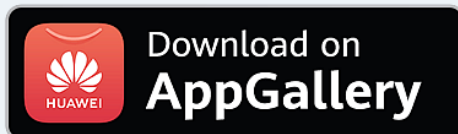
wajibi.com



www.wajibi.net

واجبي موقع تعليمي يوفر مجموعة واسعة من الخدمات والموارد التعليمية،
يهدف موقع واجبي إلى تسهيل عملية التعليم ويقدم حلول المناهج للطلاب في
جميع المراحل الدراسية.

حمل تطبيق واجبي من هنا  يصلك كل جديد



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس					
الصف: الصف الثاني الابتدائي					
الفصل: الدراسي الأول					
للعام: ١٤٤٧					
الأسبوع 1	الأسبوع 2	الأسبوع 3	الأسبوع 4	الأسبوع 5	الأسبوع 6
من ١٤٤٧-٣-٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٢	من ١٤٤٧-٣-١٢ إلى ١٤٤٧-٣-١٩	من ١٤٤٧-٣-١٩ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦	من ١٤٤٧-٣-٢٦ إلى ١٤٤٧-٣-٣١	من ١٤٤٧-٣-٣١ إلى ١٤٤٧-٤-٧	من ١٤٤٧-٤-٧ إلى ١٤٤٧-٤-١٤
الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق) التهيئة	الوحدة الأولى-التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني الوحدة الأولى-ملابس الأجواء الحارة في أثناء ممارسة النشاط البدني	الوحدة الأولى-ملابس الأجواء الباردة في أثناء ممارسة النشاط البدني الوحدة الأولى-أهمية الغذاء الصحي	الوحدة الأولى-كيفية اختبار الغذاء الصحي	الوحدة الثانية-الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم، خط متعرج، خط منحني الوحدة الثانية-سحب المقاومات بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة	الوحدة الثانية-الوقوف من الجلوس التربع والذراعان ممدوتان للأمام
الأسبوع 7	الأسبوع 8	الأسبوع 9	الأسبوع 10	الأسبوع 11	الأسبوع 12
من ١٤٤٧-٤-١٤ إلى ١٤٤٧-٤-٢١	من ١٤٤٧-٤-٢١ إلى ١٤٤٧-٤-٢٨	من ١٤٤٧-٤-٢٨ إلى ١٤٤٧-٤-٢٥	من ١٤٤٧-٤-٢٥ إلى ١٤٤٧-٤-٢٢	من ١٤٤٧-٤-٢٢ إلى ١٤٤٧-٤-٢٩	من ١٤٤٧-٤-٢٩ إلى ١٤٤٧-٥-٦
الوحدة الثانية-تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين	الوحدة الثالثة-الحجل بطريقة صحيحة إلى: الأمام، والخلف، والمتعرج	الوحدة الثالثة-الدفع بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة	الوحدة الثالثة-الميزان الأمامي من الثبات	الوحدة الرابعة-القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام: الجسم كله، اليدين والرجلين	الوحدة الرابعة-القوس المعكوس نصفاً
الأسبوع 13	الأسبوع 14	الأسبوع 15	الأسبوع 16	الأسبوع 17	الأسبوع 18 و 19
من ١٤٤٧-٥-٦ إلى ١٤٤٧-٥-١٣	من ١٤٤٧-٥-١٣ إلى ١٤٤٧-٥-٢٠	من ١٤٤٧-٥-٢٠ إلى ١٤٤٧-٥-٢٧	من ١٤٤٧-٥-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-٣	من ١٤٤٧-٥-٣ إلى ١٤٤٧-٥-١٠	من ١٤٤٧-٥-١٠ إلى ١٤٤٧-٥-١٧
الوحدة الرابعة-تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة	الوحدة الخامسة-القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام:الرجلين ويد واحدة اليدين ورجل واحدة	الوحدة الخامسة-رفع أثقال مناسبة بطريقة آمنة وصحيحة	الوحدة الخامسة-ركل الكرة المتحركة بالقدم مراجعة	مراجعة	الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٥-١٧ إلى ١٤٤٧-٥-٢٤ اختبارات شفوية وعملية الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٥-٢٤ إلى ١٤٤٧-٥-٣١ اختبارات نهائية

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني، ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢٠ إجازة إضافية، ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٥/٣١ إجازة الخريف، ٤- الخميس ١٤٤٧/٥/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٥/٢٣ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٥/٢٠ إلى ١٤٤٧/٥/٢٣ بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٥/٢٠ حتى ١٤٤٧/٥/٢٨

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس				الصف: الصف الثاني الابتدائي		الفصل: الدراسي الأول		للعام: ١٤٤٧	
الأسبوع 1		الأسبوع 2		الأسبوع 3		الأسبوع 4		الأسبوع 5	
من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢		من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩		من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦		من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣		من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠	
الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق)		الوحدة الأولى-التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني		الوحدة الأولى-ملابس الأجواء الباردة في أثناء ممارسة النشاط البدني		الوحدة الأولى-كيفية اختبار الغذاء الصحي		الوحدة الثانية-الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم، خط متعرج، خط منحني	
التهيئة		الوحدة الأولى-ملابس الأجواء الحارة في أثناء ممارسة النشاط البدني		الوحدة الأولى-أهمية الغذاء الصحي				الوحدة الثانية-سحب المقاومات بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة	
الأسبوع 7		الأسبوع 8		الأسبوع 9		الأسبوع 10		الأسبوع 11	
من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤		من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١		من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨		من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥		من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢	
الوحدة الثانية-تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين		الوحدة الثالثة-الحجل بطريقة صحيحة إلى: الأمام، والخلف، والمتعرج		الوحدة الثالثة-الدفع بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة		الوحدة الثالثة-الميزان الأمامي من الثبات		الوحدة الرابعة-القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام: الجسم كله، اليدين والرجلين	
الأسبوع 13		الأسبوع 14		الأسبوع 15		الأسبوع 16		الأسبوع 17	
من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣		من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠		من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧		من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥		من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢	
الوحدة الرابعة-تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة		الوحدة الخامسة-القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام:الرجلين ويد واحدة اليدين ورجل واحدة		الوحدة الخامسة-رفع أثقال مناسبة بطريقة آمنة وصحيحة		الوحدة الخامسة-ركل الكرة المتحركة بالقدم		مراجعة	
						مراجعة			
الأسبوع 18 و 19									
الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩									
اختبارات شفوية وعملية									
الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-٢٢ إلى ١٤٤٧-٧-٢٦									
اختبارات نهائية									

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني، ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢٠ إجازة إضافية، ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٦/٨ إجازة الخريف، ٤- الخميس ١٤٤٧/٦/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٢٣ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/١٥ -٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨