

توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ الصف الثاني الابتدائي

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