

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس		الصف: الصف الثاني الابتدائي		الفصل: الدراسي الأول		للعام: ١٤٤٨ هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ م)	
الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦	الأسبوع ٧	الأسبوع ٨
من ٣-١٠ إلى ٣-١٤ م من ٢٠٢٦-٨-٢٧ إلى ٢٠٢٦-٨-٣١ م	من ٣-١٧ إلى ٣-٢١ م من ٢٠٢٦-٩-٣ إلى ٢٠٢٦-٩-٧ م	من ٣-٢٤ إلى ٣-٢٨ م من ٢٠٢٦-٩-١٠ إلى ٢٠٢٦-٩-١٤ م	من ٤-٢ إلى ٤-٦ م من ٢٠٢٦-٩-١٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢١ م	من ٤-٩ إلى ٤-١٣ م من ٢٠٢٦-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٨ م	من ٤-١٦ إلى ٤-٢٠ م من ٢٠٢٦-١٠-١ إلى ٢٠٢٦-١٠-٥ م	من ٤-٢٣ إلى ٤-٢٧ م من ٢٠٢٦-١٠-٨ إلى ٢٠٢٦-١٠-١٢ م	من ٤-٣٠ إلى ٤-٣ م من ٢٠٢٦-١٠-١٥ إلى ٢٠٢٦-١٠-١٩ م
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 اختيار الغذاء الصحي	إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر) الوحدة الثانية-الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم، خط متعرج، خط منحنى الوحدة الثانية-سحب المقاومات بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة	الوحدة الثانية-الوقوف من الجلوس التبريع والذراعان ممدوتان للأمام	الوحدة الثانية-تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين	الوحدة الثالثة-الحجل بطريقة صحيحة إلى: الأمام، والخلف، والمتعرج
الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢	الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦
من ٥-٧ إلى ٥-١١ م من ٢٠٢٦-١٠-٢٢ إلى ٢٠٢٦-١٠-٢٦ م	من ٥-١٤ إلى ٥-١٨ م من ٢٠٢٦-١٠-٢٩ إلى ٢٠٢٦-١١-٢ م	من ٥-٢١ إلى ٥-٢٥ م من ٢٠٢٦-١١-٥ إلى ٢٠٢٦-١١-٩ م	من ٥-٢٨ إلى ٥-٣١ م من ٢٠٢٦-١١-١٢ إلى ٢٠٢٦-١١-١٦ م	من ٥-٣٤ إلى ٥-٣٨ م من ٢٠٢٦-١١-١٩ إلى ٢٠٢٦-١١-٢٣ م	من ٥-٤١ إلى ٥-٤٥ م من ٢٠٢٦-١١-٢٦ إلى ٢٠٢٦-١١-٣٠ م	من ٥-٤٨ إلى ٥-٥٢ م من ٢٠٢٦-١١-٣٠ إلى ٢٠٢٦-١٢-٣ م	من ٥-٥٥ إلى ٥-٥٩ م من ٢٠٢٦-١٢-٣ إلى ٢٠٢٦-١٢-٧ م
الوحدة الثالثة-التأثتة-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 نصفا	إجازة	إجازة الخريف	الوحدة الخامسة-الرفع الصحيح للأثقال	الوحدة الخامسة-ركل الكرة المتحركة بالقدم
الأسبوع ١٧	الأسبوع ١٨	الأسبوع ١٩	الأسبوع ٢٠	الأسبوع ٢١	الأسبوع ٢٢	الأسبوع ٢٣	الأسبوع ٢٤
من ٧-١١ إلى ٧-١٥ م من ٢٠٢٦-١٢-٢٤ إلى ٢٠٢٦-١٢-٢٨ م	من ٧-١٨ إلى ٧-٢٢ م من ٢٠٢٦-١٢-٣١ إلى ٢٠٢٦-١-٤ م	من ٧-٢٥ إلى ٧-٢٩ م من ٢٠٢٦-١-٧ إلى ٢٠٢٦-١-١١ م	من ٧-٣٠ إلى ٧-٣ م من ٢٠٢٦-١-١١ إلى ٢٠٢٦-١-١٥ م	من ٧-٣٧ إلى ٧-٤١ م من ٢٠٢٦-١-١٤ إلى ٢٠٢٦-١-١٨ م	من ٧-٤٤ إلى ٧-٤٨ م من ٢٠٢٦-١-١٧ إلى ٢٠٢٦-١-٢١ م	من ٧-٥١ إلى ٧-٥٥ م من ٢٠٢٦-١-٢٠ إلى ٢٠٢٦-١-٢٤ م	من ٧-٥٨ إلى ٧-٦٢ م من ٢٠٢٦-١-٢٣ إلى ٢٠٢٦-١-٢٧ م
مراجعة عامة	إجازة	إجازة	إجازة	إجازة	إجازة	إجازة	إجازة
اختبارات شفوية وعملية	اختبارات نهائية	إجازة منتصف العام	إجازة	إجازة	إجازة	إجازة	إجازة