

خطة التعلم الأسبوعية
لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف الثاني الابتدائي
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

Physical Education and Self-Defence

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الأول ١٤ / ٢ - ١٨ - ٢ / ١٤٤٦ هـ

الحصّة الأولى	الحصّة الثانية	الحصّة الثالثة
اسم الخبرة التعليمية	القياس القبلي	
الهدف	قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
الواجب	-----	

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الثاني ٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ

الوحدة الثالثة	الوحدة الثانية	الوحدة الأولى	
الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم - خط متعرج - خط منحنى	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	اسم الخبرة التعليمية	
أن ينزلق الطالب/ة الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم - خط متعرج - خط منحنى	أن يمارس الطالب/ة تدريباً حركياً ينمي عنصر الرشاقة	الهدف	
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	-----	الواجب	

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع الثالث ٢٨ / ٢ - ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
اسم الخبرة التعليمية	السحب الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعالة	الوقوف من وضع جلوس التريب
الهدف	أن يتمكن الطالب/ة السحب الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعالة	أن يقف الطالب/ة الوقوف من وضع جلوس التريب
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع الرابع ٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الوحدة الثالثة	الوحدة الثانية	الوحدة الأولى	
تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين	اسم الخبرة التعليمية	
أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	أن يمرر الطالب/ة الكرة بطريقة صحيحة باليدين	الهدف	
-----	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	الواجب	

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الخامس ١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	الحجل الصحيح	
تدريباً حركياً ينمي عنصر المرونة أن يمارس الطالب/ة	أن يحجل الطالب/ة بطريقة صحيحة إلى الأمام - الخلف - بشكل متعرج	
-----	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع السادس ٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
اسم الخبرة التعليمية	الدفع الصحيح بطريقة صحيحة وآمنة وفعالة	الميزان الأمامي من الثبات
الهدف	أن يدفع الطالب/ة بطريقة صحيحة وآمنة وفعالة	أن يؤدي الطالب/ة الميزان الأمامي من الثبات
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع السابع ٣ / ٢٦ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	
الميزان الأمامي من الثبات	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	اسم الخبرة التعليمية
أن يؤدي الطالب/ة الميزان الأمامي من الثبات	أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	أن يمارس الطالب/ة تدريباً حركياً ينمي عنصر التوافق	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		-----	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع الثامن ٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	
اسم الخبرة التعليمية	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة	القوس المعكوس نصفاً	
الهدف	أن يقفز الطالب/ة قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة	أن يتمكن الطالب/ة من تطبيق القوس المعكوس نصفاً	
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع التاسع ١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
اسم الخبرة التعليمية	القوس المعكوس نصفاً	تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة
الهدف	أن يتمكن الطالب/ة من تطبيق القوس المعكوس نصفاً	أن يمرر الطالب/ة الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع العاشر ١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الوحدة الأولى	الوحدة الثانية	الوحدة الثالثة	
تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها	الركلة الأمامية (آب تشاجي) من الثبات	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	اسم الخبرة التعليمية
أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	أن ينفذ الطالب/ة الركلة الأمامية (آب تشاجي) من الثبات	أن يطبق الطالب/ة تطبيقات الأداء "جملة حركية"	الهدف
-----	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	-----	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع الحادي عشر ٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	
الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - مكي) من الثبات	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	القياس البعدي	اسم الخبرة التعليمية
أن ينفذ الطالب /ة الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - مكي) من الثبات	أن يطبق الطالب /ة تطبيقات الأداء "جملة حركية"	قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	-----		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة

