



سجل تحضير

مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

صف ثاني ابتدائي ١٤٤٣ هـ



المعلم /هـ:

المدرسة:



أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة الابتدائية

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما المادة في هذه المرحلة أن :

1. تنمو لديهما عناصر اللياقة الحركية.
2. يكتسبا المهارات الحركية الأساسية.
3. يكتسبا بعض مفاهيم السلامة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.
4. يكتسبا السلوك المؤدي لإبراز القدرات الفردية التي تحقق الثقة بالنفس.
5. يكتسبا السلوك المؤدي إلى المحافظة على الأدوات وبيئة الأنشطة البدنية.
6. يتطور لديهما الوعي بالجسم والبيئة المحيطة به.
7. ينمو لديهما التصور الحركي والتصور الذهني للأداء.
8. يدركا بعض المفاهيم المعرفية البسيطة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.

تتحقق الأهداف العامة لهذه المرحلة الدراسية من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية :

أولاً: المهارات الحركية الأساسية :

- ✓ تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم.
- ✓ دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم في ألعاب ومسابقات حركية
- ✓ تنمية اللياقة الحركية.

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية :

- ✓ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
- ✓ تطور نمط الحياة الصحي.
- ✓ تناول التغذية الصحية السليمة.

ثالثاً: المفاهيم الرياضية والشخصية والاجتماعية :

- ✓ الوعي بحركة الجسم، والفراغ، والجهد الحركي أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- ✓ الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء أثناء المشاركة في النشاط البدني.



الملابس الملائمة للأجواء الحارة والباردة تاريخ التنفيذ :

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

ملاحظات	نواتج التعلم	تقويم نواتج التعلم
	أن يدرك الطالب /ة أهمية ارتداء الملابس الملائمة للأجواء الحارة والباردة	هل يدرك الطالب /ة أهمية ارتداء الملابس الملائمة للأجواء الحارة والباردة
	أن يتعرف الطالب /ة على الملابس الملائمة للأجواء الحارة والباردة	هل يتعرف الطالب /ة على الملابس الملائمة للأجواء الحارة والباردة
	أن يشعر الطالب /ة بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة	هل يشعر الطالب /ة بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة

التوافق تاريخ التنفيذ :

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

ملاحظات	نواتج التعلم	تقويم نواتج التعلم
	أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية - التوافق	هل يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية - التوافق
	أن يعرف الطالب /ة أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية	هل يعرف الطالب /ة أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية
	أن يقدر الطالب /ة قيمة الاستئذان	هل يقدر الطالب /ة قيمة الاستئذان

القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة تاريخ التنفيذ :

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

ملاحظات	نواتج التعلم	تقويم نواتج التعلم
	أن يقفز الطالب /ة قفزات سليمة متجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة	هل يقفز الطالب /ة قفزات سليمة متجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة
	أن يعرف الطالب /ة الطريقة الصحيحة لتجاوز ارتفاعات مختلفة	هل يعرف الطالب /ة الطريقة الصحيحة لتجاوز ارتفاعات مختلفة
	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	هل يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني



الرفع الصحيح للأثقال : تاريخ التنفيذ :

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

ملاحظات	نواتج التعلم	تقويم نواتج التعلم
	أن يرفع الطالب /ة أثقالاً مناسبة لقدراته بطريقة آمنة وصحيحة	هل يرفع الطالب /ة أثقالاً مناسبة لقدراته بطريقة آمنة وصحيحة
	أن يعرف الطالب /ة الطريقة الصحيحة لرفع الأثقال	هل يعرف الطالب /ة الطريقة الصحيحة لرفع الأثقال
	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	هل يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

ركل الكرة المتحركة بالقدم : تاريخ التنفيذ :

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

ملاحظات	نواتج التعلم	تقويم نواتج التعلم
	أن يؤدي الطالب /ة ركل الكرة المتحركة بطريقة صحيحة	هل يؤدي الطالب /ة ركل الكرة المتحركة بطريقة صحيحة
	أن يتعرف الطالب /ة على الطريقة الصحيحة لركل الكرة المتحركة	هل يتعرف الطالب /ة على الطريقة الصحيحة لركل الكرة المتحركة
	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	هل يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

التعامل مع الزميل برفق : تاريخ التنفيذ :

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

ملاحظات	نواتج التعلم	تقويم نواتج التعلم
	أن يتعامل الطالب /ة مع زملائه برفق أثناء ممارسة النشاط البدني	هل يتعامل الطالب /ة مع زملائه برفق أثناء ممارسة النشاط البدني
	أن يتعرف الطالب /ة على كيفية التعامل مع الزميل برفق	هل يتعرف الطالب /ة على كيفية التعامل مع الزميل برفق
	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	هل يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني



إدراك ضرر رفع الأثقال : تاريخ التنفيذ :

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

ملاحظات	نواتج التعلم	تقويم نواتج التعلم
	أن يدرك الطالب /ة ضرر رفع الأثقال الكبيرة أثناء ممارسة النشاط البدني	هل يدرك الطالب /ة ضرر رفع الأثقال الكبيرة أثناء ممارسة النشاط البدني
	أن يتعرف الطالب /ة علي مخاطر رفع الأشياء الثقيلة أو الكبيرة بصورة غير سليمة .	هل يتعرف الطالب /ة علي مخاطر رفع الأشياء الثقيلة أو الكبيرة بصورة غير سليمة .
	أن يتعاون الطالب /ة مع زملاءه في رفع الأشياء بطريقة سليمة	هل يتعاون الطالب /ة مع زملاءه في رفع الأشياء بطريقة سليمة

الهبوط الصحيح على قدم واحدة : تاريخ التنفيذ :

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

ملاحظات	نواتج التعلم	تقويم نواتج التعلم
	أن يهبط الطالب /ة من ارتفاعات مختلفة بطريقة آمنة	هل يهبط الطالب /ة من ارتفاعات مختلفة بطريقة آمنة
	أن يتعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح للهبوط على قدم واحدة	هل يتعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح للهبوط على قدم واحدة
	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني	هل يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

الدوران حول المحور العرضي للجسم : تاريخ التنفيذ :

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

ملاحظات	نواتج التعلم	تقويم نواتج التعلم
	أن يؤدي الطالب /ة الدوران حول المحور العرضي للجسم	هل يؤدي الطالب /ة الدوران حول المحور العرضي للجسم
	أن يعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح للدوران حول المحور العرضي للجسم	هل يعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح للدوران حول المحور العرضي للجسم
	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني	هل يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني



التثبيت الصحيح لكرة القدم تاريخ التنفيذ :

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف		

ملاحظات	تقويم نواتج التعلم	نواتج التعلم
	هل يثبت الطالب /ة كرة القدم بطريقة صحيحة بوجه القدم	أن يثبت الطالب /ة كرة القدم بطريقة صحيحة بوجه القدم
	هل يعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح لتثبيت الكرة بوجه القدم	أن يعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح لتثبيت الكرة بوجه القدم
	هل يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

اشراك الزميل في استخدام الأدوات تاريخ التنفيذ :

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف		

ملاحظات	تقويم نواتج التعلم	نواتج التعلم
	هل يبدي الطالب /ة استعداداً لإشراك الزميل في استخدام الأدوات	أن يبدي الطالب /ة استعداداً لإشراك الزميل في استخدام الأدوات
	هل يتعرف الطالب /ة على فائدة الأدوات الرياضية	أن يتعرف الطالب /ة على فائدة الأدوات الرياضية
	هل يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

المرونة تاريخ التنفيذ :

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف		

ملاحظات	تقويم نواتج التعلم	نواتج التعلم
	هل يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية – المرونة	أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية – المرونة
	هل يعرف الطالب /ة أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية	أن يعرف الطالب /ة أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية
	هل يقدر الطالب /ة قيمة الاستئذان	أن يقدر الطالب /ة قيمة الاستئذان



الهبوط الصحيح باستخدام اليدين والرجلين تاريخ التنفيذ :

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

ملاحظات	نواتج التعلم	تقويم نواتج التعلم
	أن يهبط الطالب /ة من ارتفاعات مختلفة بطريقة آمنة باستخدام اليدين والرجلين	هل يهبط الطالب /ة من ارتفاعات مختلفة بطريقة آمنة باستخدام اليدين والرجلين
	أن يتعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح للهبوط باستخدام اليدين والرجلين	هل يتعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح للهبوط باستخدام اليدين والرجلين
	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني	هل يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

حمل الأثقال بطريقة صحيحة تاريخ التنفيذ :

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

ملاحظات	نواتج التعلم	تقويم نواتج التعلم
	أن يحمل الطالب /ة أثقالاً خفيفة بطريقة آمنة وسليمة	هل يحمل الطالب /ة أثقالاً خفيفة بطريقة آمنة وسليمة
	أن يعرف الطالب /ة مواصفات الاداء لحمل الأثقال	هل يعرف الطالب /ة مواصفات الاداء لحمل الأثقال
	أن تتنمي لدى الطالب /ة سمة التنافس المحمود	هل تتنمي لدى الطالب /ة سمة التنافس المحمود

تنشيت كرة القدم بأسفل القدم بطريقة صحيحة تاريخ التنفيذ :

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

ملاحظات	نواتج التعلم	تقويم نواتج التعلم
	أن يثبت الطالب /ة كرة القدم بأسفل القدم بطريقة صحيحة	هل يثبت الطالب /ة كرة القدم بأسفل القدم بطريقة صحيحة
	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الاداء لتنشيت كرة القدم	هل يتعرف الطالب /ة على مواصفات الاداء لتنشيت كرة القدم
	أن تتنمي لدى الطالب /ة سمة التنافس المحمود	هل تتنمي لدى الطالب /ة سمة التنافس المحمود



تاريخ التنفيذ :

مدخل في رياضة الجودو

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	الزي الرسمي للجودو – بساط الدفاع عن النفس – صور – شاشة عرض الكترونية		

ملاحظات	نواتج التعلم	تقويم نواتج التعلم
	أن يرتدي الطالب /ة الزي الرسمي (الجاكيت – البنطال – الحزام) بطريقة صحيحة	هل يرتدي الطالب /ة الزي الرسمي (الجاكيت – البنطال – الحزام) بطريقة صحيحة
	أن يصف الطالب /ة الزي الرسمي لرياضة الجودو	هل يصف الطالب /ة الزي الرسمي لرياضة الجودو
	أن يتعاون الطالب /ة مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية	هل يتعاون الطالب /ة مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية

تاريخ التنفيذ :

التحية في رياضة الجودو

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	الزي الرسمي للجودو – بساط الدفاع عن النفس – صور – شاشة عرض الكترونية		

ملاحظات	نواتج التعلم	تقويم نواتج التعلم
	أن يؤدي الطالب /ة التحية من الوقوف (رى) في الجودو بطريقة صحيحة	هل يؤدي الطالب /ة التحية من الوقوف (رى) في الجودو بطريقة صحيحة
	أن يصف الطالب /ة الطريقة الصحيحة لأداء التحية من الوقوف (رى)	هل يصف الطالب /ة الطريقة الصحيحة لأداء التحية من الوقوف (رى)
	أن يتعاون الطالب /ة مع الزملاء في تنفيذ التحية من الوقوف (رى)	هل يتعاون الطالب /ة مع الزملاء في تنفيذ التحية من الوقوف (رى)

تاريخ التنفيذ :

الوقفة الهجومية اليمنى اليسرى

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف		

ملاحظات	نواتج التعلم	تقويم نواتج التعلم
	أن ينفذ الطالب /ة الوقفة الهجومية اليمنى – اليسرى بطريقة صحيحة	هل ينفذ الطالب /ة الوقفة الهجومية اليمنى – اليسرى بطريقة صحيحة
	أن يتعرف الطالب /ة على التقسيم الفني للوقوفات في رياضة الجودو	هل يتعرف الطالب /ة على التقسيم الفني للوقوفات في رياضة الجودو
	أن يشعر الطالب /ة بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة	هل يشعر الطالب /ة بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة



تاريخ التنفيذ :

الوقفه الدفاعية اليمنى اليسرى

الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة		أسلوب التدريس المتبع	
الأدوات المستخدمة	الزى الرسمي للجودو – بساط الدفاع عن النفس – صور – شاشة عرض الكترونية		

ملاحظات	نواتج التعلم	تقويم نواتج التعلم
	أن ينفذ الطالب /ة الوقفة الدفاعية اليمنى – اليسرى بطريقة صحيحة	هل ينفذ الطالب /ة الوقفة الدفاعية اليمنى – اليسرى بطريقة صحيحة
	أن يصنف الطالب /ة الاداء الفني للوقوفات الدفاعية في رياضة الجودو	هل يصنف الطالب /ة الاداء الفني للوقوفات الدفاعية في رياضة الجودو
	أن يشارك الطالب /ة بإيجابية مع الزملاء في تنفيذ الخبرة التعليمية	هل يشارك الطالب /ة بإيجابية مع الزملاء في تنفيذ الخبرة التعليمية