

## الخطة التفصيلية للفصل الدراسي الأول 1439هـ - 1440هـ - الصف الثاني ابتدائي.

الأسبوع	التاريخ	المهارة الحركية (نفس حركي)	الدرجة
1	1439/12/22هـ - 1439/12/26هـ	القياس البدني .	لياقة بدنية
2	1439/12/29هـ - 1440/1/3هـ	يمارس المهارات الحركية الأساسية المحددة لتنمية عنصر الرشاقة.	الاولى
3	1440/1/6هـ - 1440/1/10هـ	الانزلاق الصحيح من الجري : في خط مستقيم ومتعرج ومنحني.	الاولى
4	1440/1/13هـ - 1440/1/17هـ	سحب المقاومة بطريقة صحيحة وآمنة .	الاولى
5	1440/1/20هـ - 1440/1/24هـ	الوقوف من وضع لجلوس تربيعة والذراعان ممتدتان اماما .	الاولى
6	1440/1/27هـ - 1440/2/2هـ	تمرير الكرة :بيدين ويد واحدة .	الاولى
7	1440/2/5هـ - 1440/2/9هـ	يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر العضلي العصبي.	الثانية
8	1440/1/12هـ - 1440/2/16هـ	الحجل الصحيح الي: الامام /الخلف / بشكل متعرج .	الثانية
9	1440/2/19هـ - 1440/2/23هـ	الدفع الصحيح للأشياء بطريقة صحيحة وآمنة وفعالة .	الثانية
10	1440/2/26هـ - 1440/2/30هـ	الميزان الامامي من الثبات.	الثانية
11	1440/3/3هـ - 1440/1/7هـ	يركل الكرة -تثبيت الكرة.	الثانية
12	1440/3/10هـ - 1440/3/14هـ	يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية القدرة العضلية .	الثانية
13	1440/3/17هـ - 1440/3/21هـ	يطبق القفز لتجاوز بطريقة آمنة وفعالة باستخدام الجسم كله.	الثالثة
14	1440/3/24هـ - 1440/3/28هـ	يطبق تقوس الجسم .	الثالثة
15	1440/4/2هـ - 1440/4/6هـ	الميزان الخلفي . .	الثالثة
=====			17-16
معلم المادة /		المشرف التربوي /	
قائد المدرسة			

