

## توزيع المنهج: كل المدن

ال أسبوع 6	ال أسبوع 5	ال أسبوع 4	ال أسبوع 3	ال أسبوع 2	ال أسبوع 1
من ١٤٤٧/٩/٩ إلى ١٤٤٧/٩/١٤ هـ	الفصل الدراسي الثاني	الصف الثاني الابتدائي	التربية البدنية والدفاع عن النفس		
الوحدة الثالثة - الحبل بطريقة صحيحة إلى الأمام، والخلف، والمعرج الوحدة الثالثة - الدفع بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة	الوحدة الثانية - الوقوف من الجلوس في خط مستقيم، خط متعرج، خط منحدر الوحدة الثانية - تمرير الكرة بطريقة صحيحة	الوحدة الثانية - النزلق الصحيح من الجري في خط مستقيم، خط متعرج، خط منحدر الوحدة الثانية - سحب المقاومات بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة	الوحدة الأولى - أهمية الغذاء الصحي الوحدة الأولى - كيفية اختيار الغذاء الصحي	الوحدة الأولى - ملابس الأجهزة الباردة في أثناء ممارسة النشاط البدني الوحدة الأولى - ملابس الأجهزة الباردة في أثناء ممارسة النشاط البدني	الوحدة الأولى - عناصر اللياقة البدنية الشاشة، المرونة، التزان، التوازن الوحدة الأولى - التغير في معدل التنفس والتفصير المبسط له أثناء المجهود البدني
ال أسبوع 12	ال أسبوع 11	ال أسبوع 10	ال أسبوع 9	ال أسبوع 8	ال أسبوع 7
من ١٤٤٧/١١/٩ إلى ١٤٤٧/١١/١٣ هـ	الوحدة السادسة - الهبوط الصحيح والثمن باستخدام اليدين والرجلين الوحدة السادسة - حمل الأنقال بطريقة صحيحة	الوحدة السادسة - الدوران حول المدور العرض للجسم الوحدة السادسة - التثبيت الصحيح للكرة بالقدم	الوحدة الخامسة - ركل الكرة المتحركة بالقدم الوحدة السادسة - الهبوط الصحيح على قدم واحدة	الوحدة الرابعة - القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة الوحدة الرابعة - تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة	الوحدة الثالثة - العيزان الأعمامي من الثبات الوحدة الرابعة - القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله، اليدين والرجلين
ال أسبوع 18	ال أسبوع 17	ال أسبوع 16	ال أسبوع 15	ال أسبوع 14	ال أسبوع 13
من ١٤٤٧/١٢/١١ إلى ١٤٤٧/١٢/١٣ هـ	الوحدة العاشرة - الوقوف على الرأس نصفا	الوحدة العاشرة - الهبوط من ارتفاعات مختلفة بطريقة أمنة وسلامة باستخدام أدلة مساعدة	الوحدة التاسعة - الاتزان نصفا على الركبة الوحدة التاسعة - إرسال الكرة باليد بطريقة صحيحة الوحدة التاسعة - إرسال الكرة بالقدم بطريقة صحيحة	الوحدة الثامنة - إرسال الكرة باليد بطريقة صحيحة بأسفل القدم الوحدة الثامنة - التسلق العمودي جيلاً أو قائماً بطريقة صحيحة	الوحدة السابعة - ثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم الوحدة السابعة - الوقوف على الكتفين
ال أسبوع 19					
من ١٤٤٨/١١/١٧ إلى ١٤٤٨/١١/١٣ هـ					
الاختبارات النهائية					

الإجازات:

١- يوم التأسيس: ١٤٤٧/٠٩/٥ هـ -٢- إجازة عيد الفطر: من ١٧/١٠/٣ هـ إلى ١٢/١٣ هـ -٣- إجازة عيد الأضحى: من ١٧/١١/٣ هـ إلى ١٤٤٧/١٠/٩ هـ -٤- الاختبارات النهائية: من ١٤٤٨/٠١/٣ هـ