

## توزيع المنهج: كل المدن

1447 هـ

الفصل الدراسي الثاني

الصف الثاني الابتدائي

التربية البدنية والدفاع عن النفس

### الأسبوع 6

من ١٤٤٧/٩/٥ إلى ١٤٤٧/٩/٩

× الوحدة الثالثة - الحجل بطريقة صحيحة إلى:  
الأمم، والخلف، والمتعرج  
× الوحدة الثالثة - الدفع بطريقة صحيحة  
وأمنة وفعالة

### الأسبوع 5

من ١٤٤٧/٨/٢٧ إلى ١٤٤٧/٩/٢

× الوحدة الثانية - الوقوف من الجلوس  
التربيع والذراعان ممدوتان للأمام  
× الوحدة الثانية - تمرير الكرة بطريقة صحيحة  
باليدين

### الأسبوع 4

من ١٤٤٧/٨/٢٠ إلى ١٤٤٧/٨/٢٤

× الوحدة الثانية - الانزلاق الصحيح من الجري  
في خط مستقيم، خط متعرج، خط منحني  
× الوحدة الثانية - سحب المقاومات بطريقة  
صحيحة وأمنة وفعالة

### الأسبوع 3

من ١٤٤٧/٨/١٣ إلى ١٤٤٧/٨/١٧

× الوحدة الأولى - أهمية الغذاء الصحي  
× الوحدة الأولى - كيفية اختيار الغذاء  
الصحي

### الأسبوع 2

من ١٤٤٧/٨/٦ إلى ١٤٤٧/٨/١٠

× الوحدة الأولى - ملابس الأجواء الحارة في  
أثناء ممارسة النشاط البدني  
× الوحدة الأولى - ملابس الأجواء الباردة في  
أثناء ممارسة النشاط البدني

### الأسبوع 1

من ١٤٤٧/٧/٢٩ إلى ١٤٤٧/٨/٣

× الوحدة الأولى - عناصر اللياقة الحركية  
الرشاقة، المرونة، الاتزان، التوافق  
× الوحدة الأولى - التغير في معدل التنفس  
والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني

### الأسبوع 12

من ١٤٤٧/١١/٩ إلى ١٤٤٧/١١/١٣

× الوحدة السابعة - الهبوط الصحيح والآمن  
باستخدام اليدين والرجلين  
× الوحدة السابعة - حمل الأثقال بطريقة  
صحيحة

### الأسبوع 11

من ١٤٤٧/١١/٢ إلى ١٤٤٧/١١/٦

× الوحدة السادسة - الدوران حول المحور  
العرضي للجسم  
× الوحدة السادسة - التثبيت الصحيح للكرة  
بالقدم

### الأسبوع 10

من ١٤٤٧/١٠/٢٨ إلى ١٤٤٧/١٠/٣١

× الوحدة الخامسة - ركل الكرة المتحركة  
بالقدم  
× الوحدة السادسة - الهبوط الصحيح على  
قدم واحدة

### الأسبوع 9

من ١٤٤٧/١٠/١٧ إلى ١٤٤٧/١٠/٢١

× الوحدة الخامسة - القفز لتجاوز ارتفاعات  
مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة  
× الوحدة الخامسة - الرفع الصحيح للأثقال

### الأسبوع 8

من ١٤٤٧/١٠/٨ إلى ١٤٤٧/١٠/١٢

× الوحدة الرابعة - القوس المعكوس نصفاً  
× الوحدة الرابعة - تمرير الكرة بطريقة  
صحيحة بيد واحدة

### الأسبوع 7

من ١٤٤٧/٩/١٦ إلى ١٤٤٧/٩/١٩

× الوحدة الثالثة - الميزان الأمامي من الثبات  
× الوحدة الرابعة - القفز قفزات سليمة  
لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة  
وأمنة باستخدام الجسم كله، اليدين  
والرجلين

### الأسبوع 18

من ١٤٤٧/١٢/٢٨ إلى ١٤٤٨/١/٣

### اختبارات شفوية وعملية

### الأسبوع 19

من ١٤٤٨/١/١٣ إلى ١٤٤٨/١/١٧

### اختبارات نهائية

### الأسبوع 17

من ١٤٤٧/١٢/٢١ إلى ١٤٤٧/١٢/٢٥

× الوحدة العاشرة - الوقوف على الرأس  
نصفاً

### الأسبوع 16

من ١٤٤٧/١٢/١٤ إلى ١٤٤٧/١٢/١٨

× الوحدة العاشرة - الهبوط من ارتفاعات  
مختلفة بطريقة آمنة وسليمة باستخدام أداة  
مساعدة

### الأسبوع 15

من ١٤٤٧/١١/٣٠ إلى ١٤٤٧/١٢/٤

× الوحدة التاسعة - الاتزان نصفاً على الركبة  
× الوحدة التاسعة - إرسال الكرة بالقدم  
بطريقة صحيحة

### الأسبوع 14

من ١٤٤٧/١١/٢٣ إلى ١٤٤٧/١١/٢٧

× الوحدة الثامنة - إرسال الكرة باليد بطريقة  
صحيحة  
× الوحدة التاسعة - التسلق العمودي جبلاً أو  
قائماً بطريقة صحيحة

### الأسبوع 13

من ١٤٤٧/١١/١٦ إلى ١٤٤٧/١١/٢٠

× الوحدة السابعة - تثبيت كرة القدم بطريقة  
صحيحة بأسفل القدم  
× الوحدة الثامنة - الوقوف على الكتفين  
بطريقة صحيحة

الإجازات:

١- يوم التأسيس: ١٤٤٧/٠٩/٠٥ هـ - ٢- إجازة عيد الفطر: من ١٤٤٧/٠٩/١٧ هـ إلى ١٤٤٧/١٠/٠٣ هـ - ٣- إجازة عيد الأضحى: من ١٤٤٧/١١/٢٧ هـ إلى ١٤٤٧/١٢/١٣ هـ - ٤- الاختبارات النهائية: من ١٤٤٨/٠١/١٣ هـ