



تم تحميل وعرض المادة من :

موقع واجباتي

www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس						الصف: الصف الثاني المتوسط	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٧
الأسبوع 1	الأسبوع 2	الأسبوع 3	الأسبوع 4	الأسبوع 5	الأسبوع 6			
من ١٤٤٧-٣-١ إلى ١٤٤٧-٣-٥ الأولي-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.	من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢ الأولي-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩ الأولي-الطرائق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة.	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ الأولي-مكونات الوحدة التدريبية..	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣ الأولي-التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط الرياضي.	من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠ الأولي-التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.			
الأسبوع 7	الأسبوع 8	الأسبوع 9	الأسبوع 10	الأسبوع 11	الأسبوع 12			
من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧ الثانية: كرة القدم-ضرب الكرة بالرأس من الوثب.	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤ الثانية: كرة القدم-التمريرة الطويلة.	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١ الثانية: كرة القدم-امتصاص الكرة بالفخذ.	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨ الثالثة: الكرة الطائرة-الإرسال من الأعلى المواجه.	من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥ الثالثة: الكرة الطائرة-الاستقبال بمساعد اليد الداخلي من الجانب.	من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢ الرابعة: كرة السلة-التمريرة الخاطفة.			
الأسبوع 13	الأسبوع 14	الأسبوع 15	الأسبوع 16	الأسبوع 17	الأسبوع 18 و 19			
من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩ الرابعة: كرة السلة-الارتكاز الخلفي	من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣ الرابعة: كرة السلة-التصويب من الوثب	من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠ الخامسة: كرة اليد-رمية الجزاء.	من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧ الخامسة: كرة اليد-التصويبة السلمية من المثني والجري.	من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥ مراجعة	الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢ اختبارات شفوية وعملية الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩ اختبارات نهائية			

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني. ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢ إجازة إضافية. ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٦/٨ إجازة الخريف. ٤- الخميس ١٤٤٧/٧/٢٠ إجازة إضافية. ٥- الأحد ١٤٤٧/٧/٢٣ إجازة إضافية. ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/١٥ إلى ١٤٤٧/٧/٢٨ إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٨



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس					
الصف: الصف الثاني المتوسط					
الفصل: الدراسي الأول					
للعام: ١٤٤٧					
الأسبوع 1	الأسبوع 2	الأسبوع 3	الأسبوع 4	الأسبوع 5	الأسبوع 6
من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣	من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠	من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧
الأولي-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.	الأولي-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.	الأولي-الطرائق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة.	الأولي-مكونات الوحدة التدريبية..	الأولي-التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط الرياضي.	الأولي-التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
الأسبوع 7	الأسبوع 8	الأسبوع 9	الأسبوع 10	الأسبوع 11	الأسبوع 12
من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨	من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥	من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢	من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩
الثانية: كرة القدم-ضرب الكرة بالرأس من الوثب.	الثانية: كرة القدم-التمريرة الطويلة.	الثانية: كرة القدم-امتصاص الكرة بالفخذ.	الثالثة: الكرة الطائرة-الإرسال من الأعلى المواجه.	الثالثة: الكرة الطائرة-الاستقبال بمساعد اليد الداخلي من الجانب.	الرابعة: كرة السلة-التمريرة الخاطفة
الأسبوع 13	الأسبوع 14	الأسبوع 15	الأسبوع 16	الأسبوع 17	الأسبوع 18 و 19
من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣	من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠	من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧	من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥	من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢	الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩ الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-٢٢ إلى ١٤٤٧-٧-٢٦
الرابعة: كرة السلة-الارتكاز الخلفي	الرابعة: كرة السلة-التصويب من الوثب	الخامسة: كرة اليد-رمية الجزاء.	الخامسة: كرة اليد-التصويبة السلمية من المثني والجري.	مراجعة	اختبارات شفوية وعملية اختبارات نهائية

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني. ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢ إجازة إضافية. ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٦/٨ إجازة الخريف. ٤- الخميس ١٤٤٧/٧/٢٠ إجازة إضافية. ٥- الأحد ١٤٤٧/٧/٢٣ إجازة إضافية. ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/١٥ إلى ١٤٤٧/٧/٢٨ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨