



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 الابتدائي					
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 الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق) التهيئة	من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢ الوحدة الأولى-التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني الوحدة الأولى-ملابس الأجواء الحارة في أثناء ممارسة النشاط البدني	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩ الوحدة الأولى-ملابس الأجواء الباردة في أثناء ممارسة النشاط البدني الوحدة الأولى-أهمية الغذاء الصحي	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ الوحدة الأولى- كيفية اختبار الغذاء الصحي	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣ الوحدة الثانية-الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم، خط متعرج، خط منحني الوحدة الثانية-سحب المقاومات بطريقة صحيحة وآمنة وفعالة	من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠ الوحدة الثانية-الوقوف من الجلوس التربع والذراعان ممدوتان للأمام
الأسبوع 7	الأسبوع 8	الأسبوع 9	الأسبوع 10	الأسبوع 11	الأسبوع 12
من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧ الوحدة الثانية-تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤ الوحدة الثالثة-الحجل بطريقة صحيحة إلى: الأمام، والخلف، والمتعرج	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١ الوحدة الثالثة-الدفع بطريقة صحيحة وآمنة وفعالة	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨ الوحدة الثالثة- الميزان الأمامي من الثبات	من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥ الوحدة الرابعة-القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وآمنة باستخدام: الجسم كله، اليدين والرجلين	من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢ الوحدة الرابعة-القوس المعكوس نصفاً
الأسبوع 13	الأسبوع 14	الأسبوع 15	الأسبوع 16	الأسبوع 17	الأسبوع 18
من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩ الوحدة الرابعة-تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة	من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣ الوحدة الخامسة-القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وآمنة باستخدام:الرجلين ويد واحدة اليدين ورجل واحدة	من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠ الوحدة الخامسة-رفع أثقال مناسبة بطريقة آمنة وصحيحة	من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧ الوحدة الخامسة- ركل الكرة المتحركة بالقدم مراجعة	من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥ مراجعة واختبارات	من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢ مراجعة واختبارات

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 ١٤٤٧/٦/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٢٣ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/٥، ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس						الصف: الصف الثاني الابتدائي		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 الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق) التهيئة		من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩ الوحدة الأولى-التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني الوحدة الأولى-ملابس الأجواء الحارة في أثناء ممارسة النشاط البدني		من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ الوحدة الأولى-ملابس الأجواء الباردة في أثناء ممارسة النشاط البدني الوحدة الأولى-أهمية الغذاء الصحي		من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣ الوحدة الأولى-كيفية اختبار الغذاء الصحي		من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠ الوحدة الثانية-الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم، خط متعرج، خط منحني الوحدة الثانية-سحب المقاومات بطريقة صحيحة وآمنة وفعالة		من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧ الوحدة الثانية-الوقوف من الجلوس التربع والذراعان ممدوتان للأمام	
الأسبوع 7		الأسبوع 8		الأسبوع 9		الأسبوع 10		الأسبوع 11		الأسبوع 12	
من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤ الوحدة الثانية-تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين		من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١ الوحدة الثالثة-الحجل بطريقة صحيحة إلى: الأمام، والخلف، والمتعرج		من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨ الوحدة الثالثة-الدفع بطريقة صحيحة وآمنة وفعالة		من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥ الوحدة الثالثة-الميزان الأمامي من الثبات		من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢ الوحدة الرابعة-القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وآمنة باستخدام: الجسم كله، اليدين والرجلين		من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩ الوحدة الرابعة-القوس المعكوس نصفا	
الأسبوع 13		الأسبوع 14		الأسبوع 15		الأسبوع 16		الأسبوع 17		الأسبوع 18	
من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣ الوحدة الرابعة-تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة		من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠ الوحدة الخامسة-القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وآمنة باستخدام:الرجلين ويد واحدة اليدين ورجل واحدة		من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧ الوحدة الخامسة-رفع أثقال مناسبة بطريقة آمنة وصحيحة		من ١٤٤٧-٧-٥ إلى ١٤٤٧-٧-٩ الوحدة الخامسة-ركل الكرة المتحركة بالقدم مراجعة		من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢ مراجعة واختبارات		من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩ مراجعة واختبارات	

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 ١٤٤٧/٦/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٢٣ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/١٥، ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨