



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس		الصف: الثاني الابتدائي		الفصل: الفصل الدراسي الأول		العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ					
الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الأسبوع الخامس		الأسبوع السادس	
من ٣/١٠ إلى ٣/١٤ هـ		من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ		من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ		من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ		من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ		من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ	
الوحدة الأولى عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق)		الوحدة الأولى التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني		الوحدة الأولى ملابس الأجواء الباردة في أثناء ممارسة النشاط البدني		الوحدة الأولى كيفية اختيار الغذاء الصحي		الوحدة الثانية الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم، خط متعرج، خط منحني		الوحدة الثانية الوقوف من الجلوس التبريع والذراعان ممدوتان للأمام	
التهيئة		الوحدة الأولى ملابس الأجواء الحارة في أثناء ممارسة النشاط البدني		الوحدة الأولى أهمية الغذاء الصحي				الوحدة الثانية سحب المقاومات بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة			
الأسبوع السابع		الأسبوع الثامن		الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع الثاني عشر	
من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ		من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ		من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ		من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ		من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ		من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ	
الوحدة الثانية تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين		الوحدة الثالثة الحجل بطريقة صحيحة إلى: الأمام، والخلف، والمتعرج		الوحدة الثالثة الدفع بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة		الوحدة الثالثة الميزان الأمامي من الثبات		الوحدة الرابعة القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام: الجسم كله، اليدين والرجلين		الوحدة الرابعة القوس المعكوس نصفاً	
الأسبوع الثالث عشر		إجازة		الأسبوع الرابع عشر		الأسبوع الخامس عشر		الأسبوع السادس عشر		الأسبوع السابع عشر	
من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ		من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ		من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ		من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ		من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ		من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ	
الوحدة الرابعة تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة		✳️ إجازة الخريف		الوحدة الخامسة القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة		الوحدة الخامسة الرفع الصحيح للأثقال		الوحدة الخامسة ركل الكرة المتحركة بالقدم		مراجعة عامة	
الأسبوع الثامن عشر		الأسبوع التاسع عشر									
من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ		من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ									
اختبارات شفهية وعملية		اختبارات نهائية									



مدرسة:

الإدارة:

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية – مكة، المدينة، جدة، الطائف)

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس						الصف: الثاني الابتدائي		الفصل: الفصل الدراسي الأول		العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ	
الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الأسبوع الخامس		الأسبوع السادس	
من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ		من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ		من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ		من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ		من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ		من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ	
الوحدة الأولى عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق)		الوحدة الأولى التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني		الوحدة الأولى ملابس الأجواء الباردة في أثناء ممارسة النشاط البدني		✳️ إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر)		الوحدة الثانية الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم، خط متعرج، خط منحني		الوحدة الثانية الوقوف من الجلوس التربع والذراعان ممدوتان للأمام	
التهيئة		الوحدة الأولى ملابس الأجواء الحارة في أثناء ممارسة النشاط البدني		الوحدة الأولى أهمية الغذاء الصحي		الوحدة الأولى كيفية اختيار الغذاء الصحي		الوحدة الثانية سحب المقاومات بطريقة صحيحة وآمنة وفعالة			
الأسبوع السابع		الأسبوع الثامن		الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع الثاني عشر	
من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ		من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ		من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ		من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ		من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ		من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ	
الوحدة الثانية تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين		الوحدة الثالثة الحجل بطريقة صحيحة إلى: الأمام، والخلف، والمتعرج		الوحدة الثالثة الدفع بطريقة صحيحة وآمنة وفعالة		الوحدة الثالثة الميزان الأمامي من الثبات		الوحدة الرابعة القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وآمنة باستخدام: الجسم كله، اليدين والرجلين		الوحدة الرابعة القوس المعكوس نصفاً	
إجازة		الأسبوع الثالث عشر		الأسبوع الرابع عشر		الأسبوع الخامس عشر		الأسبوع السادس عشر		الأسبوع السابع عشر	
من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ		من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ		من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ		من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ		من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ		من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ	
✳️ إجازة الخريف		الوحدة الرابعة تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة		الوحدة الخامسة القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وآمنة		الوحدة الخامسة الرفع الصحيح للأثقال		الوحدة الخامسة ركل الكرة المتحركة بالقدم		مراجعة عامة	
								مراجعة			