خطة توزيع البدنية والدفاع عن النفس 1447ه

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ⇦ المناهج السعودية ⇦ الصف الثاني المتوسط ⇦ التربية البدنية ⇦ الفصل الأول ⇦ ملفات متنوعة ⇦ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 19-08-2025 07:10:35

المزيد من مادة التربية البدنية:	ملفات ا كتب للمعلم ا كتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني المتوسط

صفحة المناهج السعودية على فيسبوك					
المواد على تلغرام	التربية الاسلامية	اللغة العربية	اللغة الانجليزية	الرياضيات	

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الأول

1	اختبار كرة الطاولة ثاني متوسط
2	توزيع منهج التربية البدنية 1445 هـ
3	اختبار منتصف الفصل
4	نموذج إجابة الأسئلة المقترحة
5	نموذج أسئلة مقترحة التربية البدنية والدفاع عن النفس

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
مدرسة:

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

وزارة التعليم
Ministry of Education
تحضيري

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 ١-٣-١٤٤٧ إلى ٥-٣-١٤٤٧	من ٨-٣-١٤٤٧ إلى ١٢-٣-١٤٤٧	من ١٥-٣-١٤٤٧ إلى ١٩-٣-١٤٤٧	من ٢٢-٣-١٤٤٧ إلى ٢٦-٣-١٤٤٧	من ٢٩-٣-١٤٤٧ إلى ٣-٤-١٤٤٧	من ٦-٤-١٤٤٧ إلى ١٠-٤-١٤٤٧
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 ١٣-٤-١٤٤٧ إلى ١٧-٤-١٤٤٧	من ٢٠-٤-١٤٤٧ إلى ٢٤-٤-١٤٤٧	من ٢٧-٤-١٤٤٧ إلى ١-٥-١٤٤٧	من ٤-٥-١٤٤٧ إلى ٨-٥-١٤٤٧	من ١١-٥-١٤٤٧ إلى ١٥-٥-١٤٤٧	من ١٨-٥-١٤٤٧ إلى ٢٢-٥-١٤٤٧
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 بساعد اليد الداخلي من الجانب.	الرابعة:كرة السلة->التمريرة الخطافية

الأسبوع 13	الأسبوع 14	الأسبوع 15	الأسبوع 16	الأسبوع 17	الأسبوع 18
من ٢٥-٥-١٤٤٧ إلى ٢٩-٥-١٤٤٧	من ٩-٦-١٤٤٧ إلى ١٣-٦-١٤٤٧	من ١٦-٦-١٤٤٧ إلى ٢٠-٦-١٤٤٧	من ٢٣-٦-١٤٤٧ إلى ٢٧-٦-١٤٤٧	من ١-٧-١٤٤٧ إلى ٥-٧-١٤٤٧	من ٨-٧-١٤٤٧ إلى ١٢-٧-١٤٤٧
الرابعة:كرة السلة->الارتكاز الخلفي	الرابعة:كرة السلة->التصويب من الوثب	الخامسة:كرة اليد->رمية الجزاء.	الخامسة:كرة اليد->التصويبة السلمية من المشي والجري. مراجعة	مراجعة واختبارات	مراجعة واختبارات

الإجازات:
١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني، ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢٠ 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

معلم المادة: **مدير المدرسة:**