

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 ١٤٤٧-٣-٥ إلى ١٤٤٧-٣-٥		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	
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 اختبار الغذاء الصحي		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 الثانية-سحب المقاومات بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة			
الأسبوع 7		الأسبوع 8		الأسبوع 9		الأسبوع 10		الأسبوع 11		الأسبوع 12	
من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧		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	
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 نصفا	
الأسبوع 13		الأسبوع 14		الأسبوع 15		الأسبوع 16		الأسبوع 17		الأسبوع 18 و 19	
من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩		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		الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢	
الوحدة الرابعة-تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة		الوحدة الخامسة-القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام:الرجلين ويد واحدة اليدين ورجل واحدة		الوحدة الخامسة-رفع أثقال مناسبة بطريقة آمنة وصحيحة		الوحدة الخامسة-ركل الكرة المتحركة بالقدم		مراجعة		اختبارات شفوية وعملية	
						مراجعة				الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩	
										اختبارات نهائية	

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

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	
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	
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 اختبار الغذاء الصحي		الوحدة الثانية-الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم، خط متعرج، خط منحني	
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 7		الأسبوع 8		الأسبوع 9		الأسبوع 10		الأسبوع 11	
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	
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	
الأسبوع 13		الأسبوع 14		الأسبوع 15		الأسبوع 16		الأسبوع 17	
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	
الوحدة الرابعة-تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة		الوحدة الخامسة-القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام:الرجلين ويد واحدة اليدين ورجل واحدة		الوحدة الخامسة-رفع أثقال مناسبة بطريقة آمنة وصحيحة		الوحدة الخامسة-ركل الكرة المتحركة بالقدم		مراجعة	
						مراجعة			
الأسبوع 18 و 19									
الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩									
اختبارات شفوية وعملية									
الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-٢٢ إلى ١٤٤٧-٧-٢٦									
اختبارات نهائية									

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