

خطة مقترحة لمقرر الصف الثاني المتوسط

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		الأول
١	الإرسال من الأعلى المواجه	الثالثة (كرة الطائرة)		الثاني
١	الاستقبال يساعد اليد الداخلي من الجانب			الثالث
١	مراجعة مهارات الوحدة الثالثة			
١	الإرسال بوجه المضرب	السابعة (كرة الطاولة)		الرابع
١	الضربة الراقعة الأمامية بوجه المضرب			الخامس
١	الضربة الساحقة بوجه المضرب			
١	مراجعة مهارات الوحدة السابعة	العاشر (الجمباز الفني)		السادس
١	الدرجة الأمامية الطائرة			
١	الشقبة الأمامية باليدين بالارتقاء المفرد			
١	مراجعة مهارات الوحدة العاشرة	الحدود		السابع
١	السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف			الثامن
١	السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة			
١	السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقود - من القرفصاء			
١	السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف - من الحركة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		التاسع
١	التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني			العاشر
١	التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط البدني			
١	مراجعة مهارات الوحدة الأولى	الرابعة (كرة السلة)		الحادي عشر
١	التمريرة الخطافية			الثاني عشر
١	الارتكاز الخلفي			
١	التصويب من الوثب	الثامنة (الريشة الطائرة)		الثالث عشر
١	مراجعة مهارات الوحدة الرابعة			
١	مسكة المضرب (مسكة شكل ٧)			
١	الإرسال الخلفي	الخامسة (كرة اليد)		الرابع عشر
١	الإسقاط من فوق الرأس			الخامس عشر
١	مراجعة مهارات الوحدة الثامنة			
١	رمية الجزاء	الكاراتيه		السادس عشر
١	التصويبة السلمية من المشي والجري			السابع عشر
١	مراجعة مهارات الوحدة الخامسة			
١	الوقفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)	الكاراتيه		الثامن عشر
١	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوي - تسوكي			
١	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) شودان - أوي - تسوكي			
١	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيري			
٢	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		الثامن عشر