

مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / تحفيظ القرآن الكريم		المرحلة الدراسية: الابتدائية (الصفوف الأولية)		العام الدراسي: ١٤٤٣هـ		الصف الثاني الابتدائي		عدد الحصص الأسبوعية: حصتان دراستان	
الفصل الدراسي الأول				الفصل الدراسي الثاني				الفصل الدراسي	
الوحدة	الخبرة التعليمية	الحصص	الوحدة	الخبرة التعليمية	الحصص	الوحدة	الخبرة التعليمية	الحصص	
الأولى	حقبة الإسعافات الأولية	١	الأولى	الملابس الملائمة للأجواء الحارة	١	الأولى	أهمية الغذاء الصحي	١	
	التوافق	١		الملابس الملائمة للأجواء الباردة	١		كيفية اختيار الغذاء الصحي		
				التوافق	١		الاتزان		
الخامسة	صعود السلم	١	الخامسة	القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة	٢	الثامنة	الهبوط الصحيح والأمن بالقدمين من ارتفاعات منخفضة	١	
	تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل	١		الرفع الصحيح للأثقال	١		الوقوف على الكتفين		١
	الوقوف على قدم واحدة	١		ركل الكرة المتحركة بالقدم	١		الإرسال الصحيح للكرة باليد		١
	تسليم الكرة وتسلمها	١		التعامل مع الزميل برفق أثناء ممارسة النشاط البدني	١	التوافق	١		
	إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني	١		إدراك ضرر رفع الأثقال الكبيرة أثناء ممارسة النشاط البدني	١	التسلق بطريقة صحيحة وأمنة	٢		
الأولى	الرشاقة	١	الأولى	الرشاقة	١	التاسعة	الاتزان نصفاً على الركبة	١	
السادسة	الزحف الصحيح	١	السادسة	الهبوط الصحيح على قدم واحدة	١	الأولى	إرسال الكرة بالقدم بطريقة صحيحة	١	
	اللف حول المحور الطولي للجسم	١		الدوران حول المحور العرضي للجسم	١		الرشاقة	١	
	الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة	١		التثبيت الصحيح للكرة بالقدم	١		الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة	١	
	لقف الكرة	١		إشراك الزميل في استخدام الأدوات المخصصة لهما أثناء ممارسة النشاط البدني	١		الوقوف على الرأس نصفاً	١	
الأولى	المرونة	١	الأولى	المرونة	١	العاشرة	الاحتضان الصحيح للكرة	١	
							التعامل مع الزميل برفق في أثناء ممارسة النشاط البدني	١	
السابعة	الانزلاق الصحيح	١	السابعة	الهبوط الصحيح والأمن باستخدام اليدين والرجلين	١	الكاراتيه وحدة أولى	مدخل في رياضة الكاراتيه	١	
	المشي المتزن على خط مستقيم	١		حمل الأثقال بطريقة صحيحة	١		وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي)		
	ركل الكرة الثابتة	١		تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم	١		غلق قبضة اليد		
	اتزان الجسم أثناء الحركة	١					الوقفة المتوازنة (هيكو - داتشي)		
	الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه	١					وقفة الاستعداد (شين - تاي)		
الجودو وحدة أولى	مدخل في رياضة الجودو	١	الجودو وحدة أولى	مدخل في رياضة الجودو	١	الكاراتيه وحدة ثانية	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)	٢	
الجودو وحدة ثانية	الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	٢	الجودو وحدة ثانية	الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	١		اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)		
الجودو وحدة ثالثة	الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	٢	الجودو وحدة ثالثة	الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	١				
الإجمالي		٢٢	الإجمالي		٢٢	الإجمالي		٢٢	

• عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصّة مستقلة وسيُعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة.