

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

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