

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي 1444هـ

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الثاني	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	3
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تتمية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	الأسبوع (1)	الأسبوع (2)	الأسبوع (3)
الأولى	أهمية الغذاء الصحي	كيفية اختيار الغذاء الصحي	---	قياس المرونة	1444/8/20م - 2023/3/12م إلى 1444/8/24م - 2023/3/16م	الوقوف على الكتفين	الوقوف على الكتفين
الثامنة	الوقوف على الكتفين	يتبع: الوقوف على الكتفين	الوقوف على الكتفين	الوقوف على الكتفين	1444/8/27م - 2023/3/19م إلى 1444/9/1م - 2023/3/23م	الوقوف على الكتفين	الوقوف على الكتفين
الثامنة	الإرسال الصحيح للكرة باليد	يتبع: الإرسال الصحيح للكرة باليد	ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية	الوقوف على الكتفين	1444/9/4م - 2023/3/26م إلى 1444/9/8م - 2023/3/30م	الوقوف على الكتفين	الوقوف على الكتفين
الأولى	التوافق	التوافق	التوافق	التوافق	1444/9/11م - 2023/4/2م إلى 1444/9/15م - 2023/4/6م	التوافق	التوافق
التاسعة	التسلق بطريقة صحيحة وآمنة	يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة	التسلق بطريقة صحيحة وآمنة	التسلق بطريقة صحيحة وآمنة	1444/9/18م - 2023/4/9م إلى 1444/9/22م - 2023/4/13م	التسلق بطريقة صحيحة وآمنة	التسلق بطريقة صحيحة وآمنة
التاسعة	الوقوف على الكتفين	الوقوف على الكتفين	الوقوف على الكتفين	الوقوف على الكتفين	1444/10/6م - 2023/4/26م إلى 1444/10/7م - 2023/4/27م	الوقوف على الكتفين	الوقوف على الكتفين
الأولى	الوقوف على الكتفين	الوقوف على الكتفين	الوقوف على الكتفين	الوقوف على الكتفين	1444/10/10م - 2023/4/30م إلى 1444/10/14م - 2023/5/4م	الوقوف على الكتفين	الوقوف على الكتفين
العاشرة	الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة	يتبع: الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة	الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة	الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة		الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة	الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة

قياس القدرة العضلية (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	الرشاقة	الوقوف على الرأس نصفاً	العاشرة	الأسبوع (8) 1444/10/17هـ - 2023/5/7م إلى 1444/10/21هـ - 2023/5/11م
		يتبع: الوقوف على الرأس نصفاً		
		يتبع: الوقوف على الرأس نصفاً		
قياس السرعة (الجري 20 متر)	الرشاقة	الاحتضان الصحيح للكرة	العاشرة	الأسبوع (9) 1444/10/24هـ - 2023/5/14م إلى 1444/10/28هـ - 2023/5/18م
		يتبع: الاحتضان الصحيح للكرة		
		ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية		
قياس الرشاقة (الجري على شكل حرف T)	الاتزان	الركلة الأمامية (ماي — جيرى) من الثبات	كاراتيه: الوحدة الثالثة	الأسبوع (10) 1444/11/1هـ - 2023/5/21م إلى 1444/11/5هـ - 2023/5/26م
		يتبع: الركلة الأمامية (ماي — جيرى) من الثبات		
		يتبع: الركلة الأمامية (ماي — جيرى) من الثبات		
قياس التوافق	التوافق	الصد من أسفل إلى أعلى (أجي — أوكي) من الثبات	كاراتيه: الوحدة الرابعة	الأسبوع (11) 1444/11/8هـ - 2023/5/28م إلى 1444/11/12هـ - 2023/6/1م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
		يتبع: الصد من أسفل إلى أعلى (أجي — أوكي) من الثبات		
		يتبع: الصد من أسفل إلى أعلى (أجي — أوكي) من الثبات		
قياس الاتزان الثابت والحركي	الرشاقة	الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو — أوكي) من الثبات	كاراتيه: الوحدة الخامسة	الأسبوع (12) 1444/11/15هـ - 2023/6/4م إلى 1444/11/19هـ - 2023/6/8م
		يتبع: الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو — أوكي) من الثبات		
		يتبع: الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو — أوكي) من الثبات		
	التوافق	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر التوافق		الأسبوع (13) 1444/11/22هـ - 2023/6/11م إلى 1444/11/26هـ - 2023/6/15م
	الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الرشاقة		
	الاتزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الاتزان		
	اختبارات الفصل الدراسي الثالث			الأسبوع (14) 1444/11/29هـ - 2023/6/18م إلى 1444/12/4هـ - 2023/6/22م