

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي
mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوازيع
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

توزيع مقرّر الصف الثاني متوسط

الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤ هـ

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	مكونات الوحدة التدريبية	الأولى	١٠ / ٥ - ١٤ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الأول
١	القوة العضلية - السرعة	(صحة ولياقة بدنية)		
١	الاستقبال بالساعدين من الجانب	الثالثة	١٧ / ٥ - ٢١ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الثاني
١	الإرسال من الأعلى مواجه	(كرة الطائرة)		
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإرسال - التوقيفات)			
١	القوة العضلية - السرعة	الأولى	٢٥ / ٥ - ٢٨ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الثالث
١	الإرسال بوجه المضرب	(صحة ولياقة بدنية)		
١	الضربة الراقعة الأمامية بوجه المضرب	السابعة	١ / ٦ - ٥ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الرابع
١	الضربة الساحقة بوجه المضرب	(كرة الطاولة)		
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الشوط - المباراة)		٨ / ٦ - ١٢ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الخامس
١	قوة عضلات البطن - الاتزان	الأولى	١٥ / ٦ - ١٩ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السادس
١	الدرجة الأمامية الطائرة	العاشرة		
٢	الشقلبة الأمامية على اليدين من الارتقاء المفرد	(الجمباز الفني)	٢٤ / ٦ - ٢٦ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السابع
١	السقطه الأمامية في الجودو (ماي - أوكيمي) من الجثو والوقوف	الجودو	٢٩ / ٦ - ٤ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الثامن
١	السقطه الأمامية الدائرية (ماي - موارى - أوكيمي) من الجثو والقرقاء			
١	السقطه الأمامية الدائرية (ماي - موارى - أوكيمي) من الوقوف		٧ / ٧ - ١١ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	التاسع
١	السقطه الأمامية الدائرية (ماي - موارى - أوكيمي) من الحركة			
٢	طرق المسك (كومي - كاتا)		١٤ / ٧ - ١٨ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	العاشر
٢	تطبيقات الأداء "جملة حركية"		٢١ / ٧ - ٢٥ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الحادي عشر
٢	القياسات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	-----	٢٨ / ٧ - ١ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الثاني عشر
-----	اختبارات نهائية		٦ / ٨ - ١٠ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الثالث عشر

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



الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤ هـ

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	مكونات الوحدة التدريبية	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	١٤٤٤ / ٥ / ١٤ = ٥ / ١٠ هـ	الأول
١	الاستقبال بالساعدين من الجانب	الثالثة (كرة الطائرة)	١٤٤٤ / ٥ / ٢١ = ٥ / ١٧ هـ	الثاني
١	الإرسال من الأعلى المواجه القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإرسال - التوقفات)	السابعة (كرة الطاولة)	١٤٤٤ / ٥ / ٢٨ = ٥ / ٢٥ هـ	الثالث
١	الإرسال بوجه المضرب الأمامي الضربة الراجعة الأمامية بوجه المضرب	العاشرة (الجمباز الفني)	١٤٤٤ / ٦ / ٥ = ٦ / ١ هـ	الرابع
١	الضربة الساحقة بوجه المضرب القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الشوط والمباراة)	العاشر (الجودو)	١٤٤٤ / ٦ / ١٢ = ٦ / ٨ هـ	الخامس
١	الدرجة الأمامية الطائرة	العاشر (الجودو)	١٤٤٤ / ٦ / ١٩ = ٦ / ١٥ هـ	السادس
١	الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد	العاشر (الجودو)	١٤٤٤ / ٦ / ٢٦ = ٦ / ٢٤ هـ	السابع
١	السقطة الأمامية في الجودو (ماي - أوكيمي) من الجثو والوقوف السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء	الجودو	١٤٤٤ / ٧ / ١ = ٦ / ٢٩ هـ	الثامن
١	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الوقوف السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الحركة	الجودو	١٤٤٤ / ٧ / ١١ = ٧ / ٧ هـ	التاسع
١	طرق المسك (كومي - كاتا)	الجودو	١٤٤٤ / ٧ / ١٨ = ٧ / ١٤ هـ	العاشر
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	الجودو	١٤٤٤ / ٧ / ٢٥ = ٧ / ٢١ هـ	الحادي عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	-----	١٤٤٤ / ٨ / ١ = ٧ / ٢٨ هـ	الثاني عشر
---	مراجعة عامة	-----	١٤٤٤ / ٨ / ١٠ = ٨ / ٦ هـ	الثالث عشر

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