

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

الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤ هـ

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	١٠ / ٥ - ١٤ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الأول
١	شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما القوة العضلية - السرعة			
١	الضربة الساحقة المستقيمة	الثالثة (كرة الطائرة)	١٧ / ٥ - ٢١ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الثاني
١	حائط الصد الفردي			
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الضربة الهجومية - الصد)	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	٢٥ / ٥ - ٢٨ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الثالث
١	القوة العضلية - القدرة العضلية			
١	الإرسال بظهر المضرب	السابعة (كرة الطاولة)	١ / ٦ - ٥ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الرابع
١	الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب			
١	الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	٨ / ٦ - ١٢ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الخامس
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب - اختيار الإرسال أو الاستقبال و جهتي اللعب)			
١	قوة عضلات البطن - الاتزان	العاشر (الجمباز الفني)	١٥ / ٦ - ١٩ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السادس
١	الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية			
١	الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة (راوند أف)	الجودو	٢٤ / ٦ - ٢٦ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السابع
١	الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج			
١	السقطه الأمامية في الجودو (ماي - أوكيمي) من الجثو والوقوف	الجودو	٢٩ / ٧ - ٤ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الثامن
١	السقطه الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الجثو والقرصاء			
١	السقطه الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الوقوف			
١	السقطه الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الحركة			
٢	طرق المسك (كومي - كاتا)	الجودو	١٤ / ٧ - ١٨ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	العاشر
٢	تطبيقات الأداء "جملة حركية"			
٢	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	-----	٢٨ / ٨ - ١ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الثاني عشر
-----	اختبارات نهائية			
-----	اختبارات نهائية	-----	٦ / ٨ - ١٠ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الثالث عشر

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





الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤ هـ

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	١٠ / ٥ - ١٤ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الأول
١	الضربة الساحقة المستقيمة	الثالثة (كرة الطائرة)	١٧ / ٥ - ٢١ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الثاني
١	حائط الصد الفردي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		٢٥ / ٥ - ٢٨ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الثالث
١	الإرسال يظهر المضرب الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب		١ / ٦ - ٥ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الرابع
١	الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإخلال بنظام الإرسال والاستقبال أو جهة اللعب - اختيار الإرسال أو الاستقبال وجهتي اللعب)	السابعة (كرة الطاولة)	٨ / ٦ - ١٢ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الخامس
١	الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية	العاشرة (الجمباز الفني)	١٥ / ٦ - ١٩ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السادس
١	الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة (راوند أف) الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج		٢٤ / ٦ - ٢٦ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السابع
١	السقطة الأمامية في الجودو (ماي - أوكيمي) من الجثو والوقوف السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الجثو والقرقاء	الجودو	٢٩ / ٦ - ١ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الثامن
١	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الوقوف السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الحركة		٧ / ٧ - ١١ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	التاسع
١	طرق المسك (كومي - كاتا)		١٤ / ٧ - ١٨ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	العاشر
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية"		٢١ / ٧ - ٢٥ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الحادي عشر
---	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		٢٨ / ٧ - ١ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الثاني عشر
---	مراجعة عامة	٦ / ٨ - ١٠ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الثالث عشر	

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

