

تم تحميل وعرض المادة من

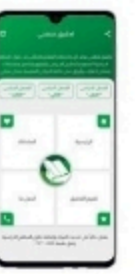
موقع منهجي

www.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

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



الفصل الدراسي الأول ١٤٤٥		توزيع منهج : البدنية والدفاع عن النفس				الصف : الأول متوسط		
اليوم	تاريخ	الأسبوع الأول	تاريخ	الأسبوع الثاني	تاريخ	الأسبوع الثالث	تاريخ	الأسبوع الرابع
الأحد	2/4	أهم الإصابات الحرارية	2/11	رمية التماس	2/18	التصويب من الثبات	2/25	القوة العضلية - السرعة
الاثنين	2/5		2/12		2/19		2/26	
الثلاثاء	2/6		2/13		2/20		2/27	
الأربعاء	2/7	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة	2/14	امتصاص الكرة بوجه القدم	2/21	قانون: رمية التماس خطأن من	2/28	المسكة الشرقية للمضرب
الخميس	2/8	العضلية	2/15	الأمامي	2/22	أخطاء سوء السلوك	2/29	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الخامس	تاريخ	الأسبوع السادس	تاريخ	الأسبوع السابع	تاريخ	الأسبوع الثامن
الأحد	3/2	وقفة الاستعداد	3/9	إجازة اليوم الوطني	3/16	تسليم واستلام العصا في سباقات	3/23	المهارات الدفاعية من الحركة:
الاثنين	3/3		3/10	قانون: ضربة الإرسال خطأ القدم	3/17	التتابع - والمواد القانونية الحديثة	3/24	
الثلاثاء	3/4		3/11		3/18		3/25	
الأربعاء	3/5	الضربة الأمامية بوجه المضرب	3/12	القلبية التنفسية - السرعة	3/19		3/26	الصد من أسفل إلى أعلى "اولجل
الخميس	3/6		3/13		3/20		3/27	- ما كي"
اليوم	تاريخ	الأسبوع التاسع	تاريخ	الأسبوع العاشر	تاريخ	الأسبوع الحادي عشر	تاريخ	الأسبوع الثاني عشر
الأحد	3/30	المهارات الدفاعية من الحركة	4/7	المهارات الدفاعية من الحركة	4/14		4/21	
الاثنين	4/1		4/8		4/15	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	4/22	
الثلاثاء	4/2		4/9		4/16	(تعزيز نواتج التعلم)	4/23	
الأربعاء	4/3	الصد من الخارج للداخل	4/10	الصد من أعلى إلى أسفل "أري -	4/17		4/24	
الخميس	4/4	"مومتونج - ما كي"	4/11	ما كي"			4/25	
					4/18	إجازة مطولة		
اليوم	تاريخ	الأسبوع الثالث عشر	تواريخ مهمة					
الأحد	4/28		2/4	بداية الدراسة للفصل الاول	5/12	بداية الدراسة للفصل الثاني		
الاثنين	4/29		3/9	إجازة اليوم الوطني	8/12	إجازة يوم التأسيس ونهاية الفصل ٢		
الثلاثاء	4/30		4/18	إجازة نهاية أسبوع مطولة	8/22	بداية الدراسة للفصل الثالث		
الأربعاء	5/1		4/28	بداية اختبار الفصل الدراسي الاول	9/18	بداية إجازة عيد الفطر		
الخميس	5/2		5/2	بداية إجازة الفصل الاول	12/4	إجازة نهاية العام الدراسي		
معلم/ة المادة:			المشرف/ة التربوي/ة:				مدير/ة المدرسة:	

توقيع المعلم/ة

توقيع المشرف/ة

توقيع القائدة/ة



تحضير

التحضير الإلكتروني للمعلمين

(دروس - واجبات - اختبارات - إجراءات - أنشطة)