

تم تحميل وعرض المادة من

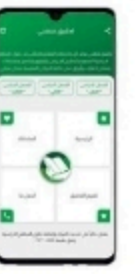
موقع منهجي

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 التربية البدنية والدفاع عن النفس				الصف: الثاني متوسط		
اليوم	تاريخ	الأسبوع الأول	تاريخ	الأسبوع الثاني	تاريخ	الأسبوع الثالث	تاريخ	الأسبوع الرابع
الأحد	2/4	الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة	2/11	ضرب الكرة بالرأس من الوثب	2/18	امتصاص الكرة بالفخذ	2/25	اللياقة القلبية التنفسية – القدرة العضلية
الاثنين	2/5		2/12		2/19	قانون: الكرة خارج اللعب –	2/26	
الثلاثاء	2/6		2/13		2/20	التسلل خطأ من أخطاء سوء السلوك	2/27	المسكة الغربية للمضرب
الأربعاء	2/7	اللياقة القلبية التنفسية – القدرة العضلية	2/14	التمريرة الطويلة	2/21		2/28	
الخميس	2/8		2/15		2/22		2/29	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الخامس	تاريخ	الأسبوع السادس	تاريخ	الأسبوع السابع	تاريخ	الأسبوع الثامن
الأحد	3/2		3/9	إجازة اليوم الوطني	3/16	قذف القرص المواد القانونية الحديثة	3/23	المهارات الدفاعية من الحركة:
الاثنين	3/3	الإرسال المستقيم من أعلى	3/10	قانون: أداء الإرسال – خطأ الإرسال	3/17		3/24	الصد من أسفل إلى أعلى "اولجل - مكي"
الثلاثاء	3/4	الضربة الطائرة الخلفية	3/11		3/18	دفع الجلة (الكرة الحديدية)	3/25	
الأربعاء	3/5		3/12	القلبية التنفسية – السرعة	3/19	المواد القانونية الحديثة	3/26	
الخميس	3/6		3/13		3/20		3/27	
اليوم	تاريخ	الأسبوع التاسع	تاريخ	الأسبوع العاشر	تاريخ	الأسبوع الحادي عشر	تاريخ	الأسبوع الثاني عشر
الأحد	3/30	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من الخارج للدخل "مومتونج - مكي"	4/7		4/14		4/21	
الاثنين	4/1		4/8	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من أعلى إلى أسفل "أري - مكي"	4/15	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	4/22	
الثلاثاء	4/2		4/9		4/16		4/23	مراجعة عامة
الأربعاء	4/3		4/10		4/17		4/24	
الخميس	4/4		4/11		4/18	إجازة مطولة	4/25	
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:			مديرة المدرسة:		

توقيع المعلم/ة

توقيع المشرف/ة

توقيع القائدة/ة



تحضير

التحضير الإلكتروني للمعلمين

(دروس - واجبات - اختبارات - إجراءات - أنشطة)