

تم تحميل وعرض المادة من

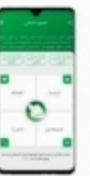
# منهجي

mnhaji.com



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

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد





عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	الطرق المبسطة لحساب ضربات القاب المتوسطة شدة ومدة التدريب والعلاقة بينها	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	١٢ / ٥ - ١٦ / ٥ هـ ١٤٤٥	الأول
١	القوة العضلية - السرعة			
١	الضربة الساحقة المستقيمة	الثالثة ( كرة الطائرة )	١٩ / ٥ - ٢٣ / ٥ هـ ١٤٤٥	الثاني
١	حائط الصد الفردي			
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة ( الضربة الهجومية - الصد )			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطائرة وتعزيزها			
١	القوة العضلية	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	٥ / ٦ - ٨ / ٦ هـ ١٤٤٥	الرابع
١	الإرسال بظهر المضرب			
١	الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب	السابعة كرة الطاولة	١١ / ٦ - ١٥ / ٦ هـ ١٤٤٥	الخامس
١	الضربة الساحقة الخلفية بظهر المضرب			
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة ( الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب اختيار الإرسال أو الاستقبال وجهتي اللعب )			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطاولة وتعزيزها			
١	قوة عضلات البطن - السرعة	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	٢ / ٧ - ٦ / ٧ هـ ١٤٤٥	السابع
١	الخداع بدون الكرة وبالكرة			
١	المحاورة من خلف الظهر	الرابعة ( كرة السلة )	٩ / ٧ - ١٣ / ٧ هـ ١٤٤٥	الثامن
١	التصويب مع الحركة ( الثلاثية )			
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة ( الوقت المستقطع - المحاورة - الجري )			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة السلة وتعزيزها			
١	الكاتا الأولى (هيآن - شودان) الجزء الأول والثاني	الكاراتيه	٢٣ / ٧ - ٢٧ / ٧ هـ ١٤٤٥	العاشر
١	الكاتا الأولى (هيآن - شودان) الجزء الثالث			
١	الكاتا الأولى (هيآن - شودان) الجزء الرابع			
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية"		١ / ٨ - ٥ / ٨ هـ ١٤٤٥	الحادي عشر
-----	اختبارات	-----	٨ / ٨ - ١١ / ٨ هـ ١٤٤٥	الثاني عشر