

تم تحميل وعرض المادة من

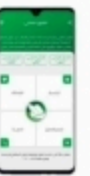
منهجي

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	التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	١٢ / ٥ - ٥ / ١٦ هـ ١٤٤٥	الأول
١	القوة العضلية - السرعة			
١	استقبال الكرة من أسفل بالساعدين	الثالثة	١٩ / ٥ - ٥ / ٢٢ هـ ١٤٤٥	الثاني
١	تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (منطقة اللعب - الشبكة والقوائم)	كرة الطائرة) (
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطائرة وتعزيزها			
١	القوة العضلية - الرشاقة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	٢٦ / ٥ - ٥ / ١ هـ ١٤٤٥	الثالث
١	مسك المضرب (- وقفة الاستعداد		٥ / ٦ - ٦ / ٨ هـ ١٤٤٥	الرابع
١	الإرسال بوجه وظهر المضرب القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب	السابعة		
١	صد الكرة بوجه المضرب وظهر المضرب القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الطاولة - مجموعة الشبكة - الكرة)	كرة الطاولة	١١ / ٦ - ٦ / ١٥ هـ ١٤٤٥	الخامس
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطاولة وتعزيزها			
١	القوة العضلية - الرشاقة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	١٨ / ٦ - ٦ / ٢٢ هـ ١٤٤٥	السادس
١	مسك كرة السلة باليدين - وقفة الاستعداد			
١	التمريرة الصدرية باليدين	الرابعة	٢ / ٧ - ٧ / ٦ هـ ١٤٤٥	السابع
١	المحاورة العالية والمنخفضة			
١	التصويب بيد واحدة من الكتف	كرة السلة) (
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (ساحة اللعب - التجهيزات - الفرق)		٩ / ٧ - ٧ / ١٢ هـ ١٤٤٥	الثامن
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة السلة وتعزيزها		١٧ / ٧ - ٧ / ٢٠ هـ ١٤٤٥	التاسع
١	وقفة الارتكاز الأمامي + اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوكي)			
١	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوكي)			
١	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية (ماي - جيرى)	الكاراتيه	٢٣ / ٧ - ٧ / ٢٧ هـ ١٤٤٥	العاشر
١	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية (ماي - جيرى)		١ / ٨ - ٨ / ٥ هـ ١٤٤٥	الحادي عشر
١	تطبيقات الأداء (جملة حركية)			
-----	اختبارات	-----	٨ / ٨ - ٨ / ١١ هـ ١٤٤٥	الثاني عشر