

تم تحميل وعرض المادة من

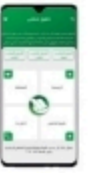
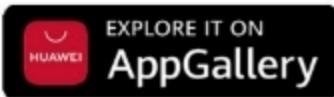
# منهجي

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





الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص	
الأول	٢٢ / ٨ - ١٤٤٥/٨/٢٦ هـ	وحدة القياس القبلي	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٢	
الثاني	٢٩ / ٨ - ١٤٤٥/٩/٤ هـ	الخامسة (كرة اليد)	التمرير من مستوى الركبة	١	
			رمية الجزاء	١	
الثالث	٧ / ٩ - ١١ / ٩ - ١٤٤٥ هـ			التصويبة السلمية من المشي والجري	١
			القانون: المادة (١٤) : رمية ال٧ متر - المادة (١٥) : رمية الحكم	١	
			تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة اليد	١	
الرابع	١٤ / ٩ - ١٨ / ٩ - ١٤٤٥ هـ	الثامنة (الريشة الطائرة)	مسك المضرب (مسكة شكل ٧)	١	
			الإرسال الخلفي	١	
الخامس	٦ / ١٠ - ٩ / ١٠ - ١٤٤٥ هـ			الإسقاط من فوق الرأس	١
			القانون: المادة (١٣) : الأخطاء - المادة (١٤) الضربات المعادة	١	
			تقويم نواتج التعلم في وحدة الريشة الطائرة	١	
السادس	١٢ / ١٠ - ١٦ / ١٠ - ١٤٤٥ هـ	العاشرة (الجمباز الفني)	الدحرجة الأمامية الطائرة	٢	
			التقلبية الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد	٢	
			تقويم نواتج التعلم في وحدة الجمباز الفني	١	
التاسع	٤ / ١١ - ٨ / ١١ - ١٤٤٥ هـ		الجودو	إخلاق الأتزان في الجودو (كوزوشي)	١
				رمية الكتف (إيبون - سيو - ناجي)	١
العاشر	١١ / ١١ - ١٥ / ١١ - ١٤٤٥ هـ			رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)	١
الحادي عشر	١٨ / ١١ - ٢٢ / ١١ - ١٤٤٥ هـ	وحدة القياس البعدي	القياسات البعديّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٢	
الثاني عشر	٢٥ / ١١ - ٢٩ / ١١ - ١٤٤٥ هـ	-----	اختبارات	----	
الثالث عشر	٣ / ١٢ - ٤ / ١٢ - ١٤٤٥ هـ	-----	اختبارات	----	

ملاحظة هامة / في وحدة الصحة واللياقة البدنية :

على المعلم 5/ ممارسة تطبيقات تنمي عناصر ( القوة العضلية - التحمل العضلي - المرونة - السرعة - الرشاقة ) أثناء تعليم الخبرات التعليمية

