

تم تحميل وعرض المادة من

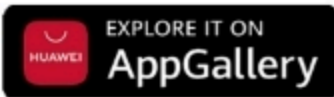
# منهجي

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	٨ / ٢٢ - ٨ / ٢٦ هـ ١٤٤٥	وحدة القياس القبلي	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٣
الثاني	٨ / ٢٩ - ٩ / ٤ هـ ١٤٤٥	الثانية	الهبوط الصحيح والأمن باستخدام الرجلين واليدين	١
			حمل الأثقال بطريقة صحيحة	١
			تثبيت الكرة بطريقة صحيحة بأسفل القدم	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة الثانية وتعزيزها	١
الثالث	٩ / ٤ - ٩ / ٨ هـ ١٤٤٤	الثالثة	الوقوف على الكتفين	٢
الرابع	٩ / ١٤ - ٩ / ١٨ هـ ١٤٤٥		الإرسال الصحيح للكرة باليد	١
			التسلق بطريقة صحيحة وأمنة	١
			الاتزان نصفاً على الركبة	١
الخامس	١٠ / ٦ - ١٠ / ٩ هـ ١٤٤٥	الرابعة	تقويم نواتج التعلم في وحدة الثالثة وتعزيزها	١
السادس	١٠ / ١٢ - ١٠ / ١٦ هـ ١٤٤٥		الإرسال الصحيح للكرة بالقدم	٢
			الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة	٢
			الاحتضان الصحيح للكرة	١
السابع	١٠ / ١٩ - ١٠ / ٢٢ هـ ١٤٤٥	المكاراتيه	الوقوف على الرأس نصفاً	٢
الثامن	١٠ / ٢٦ - ١١ / ١ هـ ١٤٤٥		تقويم نواتج التعلم في وحدة الرابعة وتعزيزها	١
			مدخل رياضة الكاراتيه	١
			المهارات الهجومية من الثبات ( اللكمات الأمامية المستقيمة)	١
التاسع	١١ / ٤ - ١١ / ٨ هـ ١٤٤٥	المهارات الهجومية من الثبات ( الركلة الأمامية "ماي - جيري")	١	
		المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من أسفل إلى أعلى "أجي - أوكي")	٢	
		المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من الخارج إلى الداخل "سوتو - أوكي")	١	
العاشر	١١ / ١١ - ١١ / ١٥ هـ ١٤٤٥	المكاراتيه	المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من الخارج إلى الداخل "سوتو - أوكي")	١
الحادي عشر	١١ / ٨ - ١١ / ١٢ هـ ١٤٤٤		المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من أعلى إلى أسفل "جيدان - براي")	٢
			القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٣
الثاني عشر	١١ / ٢٥ - ١١ / ٢٩ هـ ١٤٤٥	-----	اختبارات	---
الثالث عشر	١٢ / ٢ - ١٢ / ٤ هـ ١٤٤٥	-----	اختبارات	---

ملاحظة هامة / في وحدة الصحة واللياقة البدنية :

على المعلمة/ة ممارسة تطبيقات تنمي عناصر ( الرشاقة - المرونة - التوافق ) أثناء تعليم الخبرات التعليمية

