

تم تحميل وعرض المادة من

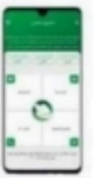
منهجي

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		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثاني			الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة	١
			اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية	١
الثالث		الأولى (كرة القدم)	ضرب الكرة بالرأس من الوثب	٢
الرابع			التمريرة الطويلة	٢
الخامس			امتصاص الكرة بالفخذ	١
			الكرة خارج اللعب مادة (١١) - التسلسل مادة (١٢)	١
السادس		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها	١
			القوة العضلية - السرعة	١
السابع		السادسة (التنس)	المسكة الغريبة للمضرب	٢
الثامن			الإرسال المستقيم من أعلى	٢
التاسع			الضربة الطائفة الخلفية أداء الإرسال قاعدة (٩) - خطأ الإرسال قاعدة (١٠)	٢
العاشر			تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	١
		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	١
الحادي عشر		التاسعة (ألعاب القوى)	جري المسافات المتوسطة	٢
الثاني عشر			قذف القرص المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	٢
الثالث عشر			تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	١
		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	١
الرابع عشر		(التايكوندو)	الوقفات / وقفة المشي / "أب - سوجي"	١
			الوقفات / وقفة الطعن الأمامية	١
الخامس عشر			المهارات الهجومية من الحركة / (الكمة الأمامية المستقيمة) / "أولجل - جيروجي" / "مومتونج - جيروجي"	١
			المهارات الهجومية من الحركة (الركة الأمامية) / "أب - تشاجي"	١
السادس عشر			تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم	٢
السابع عشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثامن عشر		-----	اختبارات	-----