

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 وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصك كل جديد





| عدد الحصص | عنوان الدرس | الوحدة | التاريخ | الأسبوع |
|-----------|---|---------------------------------|---------------------------------|------------|
| ٢ | القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | الأولى (صحة و لياقة بدنية) | | الأول |
| ١ | الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية | | | الثاني |
| ١ | اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية | | | |
| ٢ | امتصاص الكرة بالصدر | الأولى (كرة القدم) | | الثالث |
| ٢ | الركلة المباشرة وغير المباشرة | | | الرابع |
| ١ | ضرب الكرة بالرأس | | | الخامس |
| ١ | الركلة الحرة مادة (١٢) - الركلة الركنية مادة (١٧) | | | |
| ١ | تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها | | | |
| ١ | القوة العضلية - السرعة | | الأولى (صحة و لياقة بدنية) | |
| ٢ | المسكة القارية للمضرب | السادسة (التنس) | | السابع |
| ٢ | الإرسال من الجانب | | | الثامن |
| ٢ | الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب الإرسال الثاني قاعدة (١١) - وقت وجوب الإرسال قاعدة (١٢) | | | التاسع |
| ١ | تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها | | | |
| ١ | اللياقة القلبية التنفسية - السرعة | | الأولى (صحة و لياقة بدنية) | |
| ٢ | جري المسافات المتوسطة | التاسعة (ألعاب القوى) | | الحادي عشر |
| ٢ | قذف القرص المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة | | | الثاني عشر |
| ١ | تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها | | | |
| ١ | اللياقة القلبية التنفسية - السرعة | الأولى (صحة و لياقة بدنية) | | الثالث عشر |
| ١ | الوقفات / وقفة المشي / "أب - سوجي" | (التايكوندو) | | الرابع عشر |
| ١ | الوقفات / وقفة الطعن الامامية) | | | |
| ١ | المهارات الهجومية من الحركة / (الكلمة الامامية المستقيمة) / "أولجل - جيروجي" / "مومتونج - جيروجي" | | | الخامس عشر |
| ١ | المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الامامية) / "أب - تشاجي" | | | |
| ٢ | تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم | | | السادس عشر |
| ٢ | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | الأولى (صحة و لياقة بدنية) | | السابع عشر |
| ----- | اختبارات | ----- | | الثامن عشر |