

تم تحميل وعرض المادة من

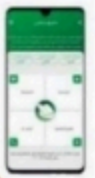
منهجي

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 القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثاني			التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني المبسط له	١
الثالث			العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	١
			اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية	١
الرابع		الأولى (كرة القدم)	الجري المتعرج بالكرة	١
			كتم الكرة بوجه القدم الخارجي	١
			ضرب الكرة بالرأس من الثبات	١
الخامس			القرعة وركلة البداية مادة رقم (٨) - خطن من أخطاء سوء السلوك مادة رقم (١٢)	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها	١
السادس		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القوة العضلية - الرشاقة	١
		السادسة (التنس)	الإرسال المعكوس	١
السابع			الإرسال من تحت الذراع	١
			الضربة الطائفة المسقط	١
الثامن			الضربة نصف الطائفة	١
			القانون : المرسل والمستقبل قاعدة (٥) - اختيار جهتي الملعب قاعدة (٦)	١
التاسع			تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	١
		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القوة العضلية - التوافق	١
العاشر		التاسعة (ألعاب القوى)	الجري في منحني	٢
الحادي عشر			قفز الحواجز أثناء الجري	٢
الثاني عشر			الوثب الثلاثي	٢
الثالث عشر			تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	١
		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	السرعة - التوافق	١
الرابع عشر		(التايكوندو)	الوقوفات / وقفة المشي / "أب - سوجي"	١
			الوقوفات / وقفة الطعن الأمامية	١
الخامس عشر			المهارات الهجومية من الحركة / (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "أولجل - جيروجي"	١
			"/مومتونج - جيروجي"	١
السادس عشر			المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / "آب - تشاجي"	١
			تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم	٢
السابع عشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثامن عشر		-----	اختبارات	-----