

تم تحميل وعرض المادة من

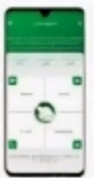
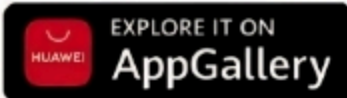
منهجي

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 ليصلك كل جديد



خطة مقترحة لمقرر الصف الأول الابتدائي الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		السابعة	الانزلاق من الأمام للمشي	٢
الثاني			المشي على خط مستقيم باتزان وانسيابية	١
			المشي على خط مستقيم باتزان وانسيابية	١
الثالث			ركل الكرة وهي ثابتة	٢
			مراجعة مهارات الوحدة السابعة	٢
الرابع		الثامنة	العدو في خط مستقيم	١
			العدو في خط مستقيم	١
الخامس			اهتزاز بعض أجزاء الجسم	٢
			الجلوس بالاستناد المتزن على الحائط	٢
السادس			مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	١
السابع		الجودو	مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	١
			مدخل في رياضة الجودو	٢
الثامن			الوقفات الهجومية في الجودو	٢
			الوقفات الدفاعية في الجودو	١
التاسع			الوقفات الدفاعية في الجودو	١
العاشر		التاسعة	التحركات الرئيسية في الجودو	٢
			التحركات الدائرية في الجودو	٢
الحادي عشر			تعليم السقطات في الجودو	١
			تعليم السقطات في الجودو	١
الثاني عشر			العدو في خط منحني	٢
الثالث عشر		العاشرة	إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم	٢
			الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة	١
الرابع عشر			الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة	١
			مراجعة مهارات الوحدة التاسعة	٢
الخامس عشر			العدو في خط متعرج	٢
السادس عشر		الكاراتيه	الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه	١
			الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه	١
السابع عشر			الجري بالكرة	٢
			مراجعة مهارات الوحدة العاشرة	٢
الثامن عشر			مدخل في رياضة الكاراتيه	١
			مدخل في رياضة الكاراتيه	١
التاسع عشر		الكاراتيه	المهارات الهجومية من الثبات (اللكمات الأمامية المستقيمة)	٢
			المهارات الهجومية من الثبات (الركلة الأمامية - ماي جيرى)	٢
العشرون			المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى - أجي - أوكي)	١
			المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى - أجي - أوكي)	١
الحادي عشر			المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من الداخل إلى الخارج - سوتو - أوكي)	٢