

تم تحميل وعرض الماده من



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوازيع
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



EXPLORE IT ON
AppGallery

GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store



خطة مقترنة لمقرر الصف الأول المتوسط

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ

النوع	العنوان	الوحدة	التاريخ
القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة			
كيفية تحسين نبضات القلب تقدير نبضات القلب القصوى		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	الأول
مراجعة مهارات الوحدة الأولى			الثاني
التمرير بالساعدين للأعلى والخلف			الثالث
الاستقبال بالساعدين من الخلف			
مراجعة مهارات الوحدة الثانية			
مسكة المضرب (مسكة المصالحة)			الرابع
وقفة الاستعداد			
الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهوره			الخامس
مراجعة مهارات الوحدة السابعة			
الدحرجة الأمامية الطافرة من الجري			
الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين			السادس
القفز تجاه على طاولة القفز بالطلول			
مراجعة مهارات الوحدة العاشرة			السابع
السقطة الخلفية (أوشورو - أوكيمي) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف			
السقطة الخلفية (أوشورو - أوكيمي) من الحركة			الثامن
السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الركود - من القرفصاء			
السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف - من الحركة			التاسع
الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤ - ١٨)			
دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي			العاشر
مراجعة مهارات الوحدة الأولى		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	
التمرير المرتدة باليدين			الحادي عشر
الرمي المرة			
مراجعة مهارات الوحدة الرابعة			الثاني عشر
مسك المضرب (مسكة الإبهام)			
وقفة الاستعداد			الثالث عشر
الإرسال الأمامي			
مراجعة مهارات الوحدة الثامنة			الرابع عشر
وقفة الاستعداد في الدفاع			
التصويب من مستوى الحوض			الخامس عشر
مراجعة مهارات الوحدة الخامسة			
الوقفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)			السادس عشر
مهارات الهجومية من الحركة (اللكلمة الأمامية المستقيمة) جودان - آوي - تسوكى			
مهارات الهجومية من الحركة (اللكلمة الأمامية المستقيمة) شودان - آوي - تسوكى			السابع عشر
مهارات الهجومية من الحركة (الكلمة الأمامية) ماي - جيري			
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)		الثامن عشر