

تم تحميل وعرض المادة من

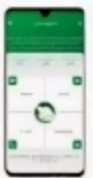
منهجي

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 الثاني المتوسط

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثاني		الثالثة (كرة الطائرة)	الإرسال من الأعلى المواجه	١
			الاستقبال يساعد اليد الداخلي من الجانب	١
الثالث			مراجعة مهارات الوحدة الثالثة	١
			الإرسال بوجه المضرب	١
الرابع		السابعة (كرة الطاولة)	الضربة الراقعة الأمامية بوجه المضرب	١
			الضربة الساحقة بوجه المضرب	١
الخامس			مراجعة مهارات الوحدة السابعة	١
			الدرجة الأمامية الطائرة	١
السادس		العاشرة (الجمباز الفني)	الشقبة الأمامية باليدين بالارتقاء المفرد	١
			مراجعة مهارات الوحدة العاشرة	١
السابع		الجدودو	السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف	١
			السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة	١
الثامن			السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقود - من القرفصاء	١
			السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف - من الحركة	١
التاسع		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني	١
			التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط البدني	١
العاشر			مراجعة مهارات الوحدة الأولى	١
			التمريرة الخطافية	١
الحادي عشر		الرابعة (كرة السلة)	الارتكاز الخلفي	١
			التصويب من الوثب	١
الثاني عشر			مراجعة مهارات الوحدة الرابعة	١
			مسكة المضرب (مسكة شكل ٧)	١
الثالث عشر		الثامنة (الريشة الطائرة)	الإرسال الخلفي	١
			الإسقاط من فوق الرأس	١
الرابع عشر			مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	١
			رمية الجزء	١
الخامس عشر		الخامسة (كرة اليد)	التصويبة السلمية من المشي والجري	١
			مراجعة مهارات الوحدة الخامسة	١
السادس عشر		المكاراتيه	الوقوفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)	١
			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوي - تسوكي	١
السابع عشر			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) شودان - أوي - تسوكي	١
			المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيرى	١
الثامن عشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢



@mnhajicom