

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 لقرر الصف الثاني المتوسط

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ

الاسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثاني		(كرة الطائرة) الثالثة	الإرسال من الأعلى المواجه	١
			الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب	١
			مراجعة مهارات الوحدة الثالثة	١
الثالث		(كرة الطاولة) السادسة	الإرسال بوجه المضرب	١
			الضربة الراقصة الأمامية بوجه المضرب	١
			الضربة الساحقة بوجه المضرب	١
الرابع		(الجمباز الفني) العاشرة	مراجعة مهارات الوحدة السادسة	١
			الدحرجة الأمامية الطافرة	١
			الشلبة الأمامية باليدين بالارتفاع المفرد	١
الخامس		الجودو	مراجعة مهارات الوحدة العاشرة	١
			السقطة الخلفية (أوشورو – أوكيمي) من وضع القرفصاء – من وضع الوقوف	١
			السقطة الخلفية (أوشورو – أوكيمي) من الحركة	١
السادس		(صحة ولياقة بدنية) الحادي عشر	السقطة الجانبيّة (يووكو – أوكيمي) من القرقوف – من الحركة	١
			السقطة الجانبيّة (يووكو – أوكيمي) من الوقوف – من الحركة	١
			التقنية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني	١
السابع		(كرة السلة) الحادي عشر	التقنية المناسبة أثناء ممارسة النشاط البدني	١
			مراجعة مهارات الوحدة الأولى	١
			التمريرة الخطافية	١
الثامن		(الريشة الطائرة) العاشر	الارتكاز الخلفي	١
			التصويب من الوثب	١
			مراجعة مهارات الوحدة الرابعة	١
الحادي عشر		(كرة اليد) الحادي عشر	مسكة المضرب (مسكة شكل (٧))	١
			الإرسال الخلفي	١
			الإسقاط من فوق الرأس	١
الثانية عشر		(الكاراتيه) الرابع عشر	مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	١
			رمي الجزاء	١
			التصويرية السلمية من المشي والجري	١
الثالث عشر		(الكاراتيه) الخامس عشر	مراجعة مهارات الوحدة الخامسة	١
			الوقفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)	١
			المهارات الهجومية من الحركة (المكمة الأمامية المستقيمة) جودان – أوى – تسوكى	١
الرابع عشر		(الكاراتيه) الرابع عشر	المهارات الهجومية من الحركة (المكمة الأمامية المستقيمة) شودان – أوى – تسوكى	١
			المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي – جيري	١
			القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢