

تم تحميل وعرض المادة من

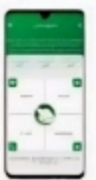
منهجي

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

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	
	مراجعة مهارات الوحدة الثالثة		١	
الثالث		السابعة (كرة الطاولة)	الإرسال بوجه المضرب	١
	الضربة الراقعة الأمامية بوجه المضرب		١	
	الضربة الساحقة بوجه المضرب		١	
	مراجعة مهارات الوحدة السابعة		١	
الرابع		العاشرة (الجمباز الفني)	الدرجة الأمامية الطائرة	١
	الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المفرد		١	
	مراجعة مهارات الوحدة العاشرة		١	
الخامس		السادس	السقطعة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف	١
	السقطعة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة		١	
	السقطعة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من القرفصاء		١	
	السقطعة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف - من الحركة		١	
السادس		السابع	التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني	١
	التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط البدني		١	
	مراجعة مهارات الوحدة الأولى		١	
السابع		الثامن	التمريرة الخاطافية	١
	الارتكاز الخلفي		١	
	التصويب من الوثب		١	
	مراجعة مهارات الوحدة الرابعة		١	
الثامن		الثامنة (الريشة الطائرة)	مسكة المضرب (مسكة شكل (٧)	١
	الإرسال الخلفي		١	
	الإسقاط من فوق الرأس		١	
التاسع		الثانية (صحة ولياقة بدنية)	مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	١
	رمية الجزء		١	
	التصويبة السلمية من المشي والجري		١	
	مراجعة مهارات الوحدة الخامسة		١	
العاشر		الرابعة (كرة السلة)	الوقوفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)	١
	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوي - تسوكي		١	
	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) شودان - أوي - تسوكي		١	
الحادي عشر		الخامسة (كرة اليد)	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيري	١
	مراجعة مهارات الوحدة الخامسة		١	
الثاني عشر		السادس	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوي - تسوكي		١	
	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) شودان - أوي - تسوكي		١	
الثالث عشر		السابع	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيري	١
	مراجعة مهارات الوحدة الخامسة		١	
الرابع عشر		الثامن	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوي - تسوكي		١	