

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 وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد





عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ ١٤٤٦ هـ	الأول
١	أهم الإصابات الحرارية (التشنج الحراري - الإعياء الحراري - الضربة الحرارية)			الثاني
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الثانية (كرة القدم)	٢٨ / ٢ - ٢٥ / ٢ ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	رمية التماس			الثالث
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			الرابع
١	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي			الخامس
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الأولى - الصحة	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ ١٤٤٦ هـ	السادس
١	الخداع (المراوغة) في كرة القدم			السابع
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السادس (التنس)	٢٦ / ٣ - ٢٣ / ٣ ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	التصويب من الثبات			التاسع
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الأولى - الصحة	٣٠ / ٣ - ٢٦ / ٣ ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها			الحادي عشر
١	القوة العضلية - السرعة	الثانية (ألعاب القوى)	٣ / ٤ - ٧ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	المسكة الشرقية للمضرب			الثالث عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الكاراتيه الأولى	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الرابع عشر
١	وقفه الاستعداد			الخامس عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الكاراتيه الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ ١٤٤٦ هـ	السادس عشر
١	الضربة الأمامية بوجه المضرب			السابع عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الكاراتيه الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الثامن عشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها			التاسع عشر
١	تسليم واستلام العصا في سباقات التتابع	الكاراتيه الأولى	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	العشرون
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			الحادي عشر
١	دفع الجلة (الكرة الحديدية)	الأولى - الصحة	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			الثالث عشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	الكاراتيه	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	الرابع عشر
١	الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني (هيان - شودان)			الخامس عشر
١	الكاتا الأولى - الجزء الثالث (هيان - شودان)	الكاراتيه	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	السادس عشر
١	الكاتا الأولى - الجزء الرابع (هيان - شودان)			السابع عشر
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	الأولى - الصحة	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	الثامن عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			التاسع عشر
١	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر