

تم تحميل وعرض المادة من

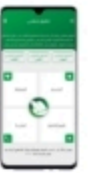
# منهجي

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 القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية			
١	التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	الثانية	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثانية
١	الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم - خط متعرج - خط منحنى			
١	الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم - خط متعرج - خط منحنى			
١	سحب المقاومات بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة	الثانية	٢٨ / ٢ - ٢ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	الوقوف من جلوس الترتيب والذراعان ممدودتان إلى الأمام			
٢	تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني			
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	الأولى	١٢ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة			
٢	الحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج			
١	الحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج	الثالثة	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس
٢	الدفع الصحيح بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة			
٢	الميزان الأمامي من الثبات الوعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني			
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها	الأولى	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق			
١	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين			
٢	القوس المعكوس نصفاً	الرابعة	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة استخدام الأدوات والأجهزة برفق أثناء النشاط البدني			
١	تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة استخدام الأدوات والأجهزة برفق أثناء النشاط البدني			
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها	التايكوندو الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	الركلة الأمامية (آب تشاجي) من الثبات			
١	الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - مامي) من الثبات			
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	التايكوندو الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	التايكوندو		
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى		
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر