

تم تحميل وعرض المادة من

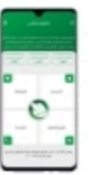
# منهجي

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	الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة			
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية			
١	ضرب الكرة بالرأس من الوثب المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الثانية ( كرة القدم )	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
٢	التمريرة الطويلة المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	امتصاص الكرة بالفخذ المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها		٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الأولى - الصحة	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	المسكة القريبة للمضرب			
١	الإرسال المستقيم من أعلى المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السادسة ( التنس )	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	الضربة الطائرة الخلفية			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها		٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى - الصحة	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	قذف القرص المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها		١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني ( هيان - شودان )	الكاراتيه الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	الكاتا الأولى - الجزء الثالث ( هيان - شودان )			
١	الكاتا الأولى - الجزء الرابع ( هيان - شودان )	الكاراتيه الثانية		
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" ( تعزيز نواتج التعلم	الكاراتيه		
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر