

تم تحميل وعرض المادة من

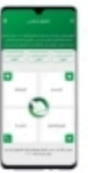
منهجي

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





الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
			العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	١
			اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	١
الثاني	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثانية (كرة القدم)	الجري المتعرج بالكرة	١
			القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
			كتم الكرة بوجه القدم الخارجي	١
			القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
الثالث	٢٨ / ٢ - ٢ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	ضرب الكرة بالرأس من الثبات	١
			القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
			تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها	١
الرابع	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	اللياقة القلبية التنفسية - التوافق	١
			الإرسال القاطع	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
الخامس	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادسة (التنس)	الإرسال من تحت الذراع	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
			الضربة الطائرة المسقط	١
السادس	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	الضربة نصف الطائرة	١
			تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها	١
			اللياقة القلبية التنفسية - الرشاقة	١
السابع	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثانية (ألعاب القوى)	الجري في منحني	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
			قفز الحواجز أثناء الجري	١
الثامن	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثانية (ألعاب القوى)	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
			الوثب الثلاثي	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
التاسع	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التايكوندو - الأولى	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	١
			اليومسي الأولى (الجزء الأول) - (تاجوك - ألجن)	١
			اليومسي الأولى (الجزء الثاني) - (تاجوك - ألجن)	١
العاشر	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التايكوندو - الثانية	اليومسي الأولى (الجزء الثالث) - (تاجوك - ألجن)	١
			القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
			اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----
الحادي عشر	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة		
الثاني عشر	١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة		