

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
٢	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)	١٥ / ٥ - ١٩ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	القوة العضلية - السرعة		٢٢ / ٥ - ٢٦ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	الضربة الساحقة المستقيمة	الثالثة (كرة الطائرة)	٢٩ / ٥ - ٤ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	حائط الصد الفردي		٧ / ٦ - ٩ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الضربة الهجومية - الصد)		١٤ / ٦ - ١٨ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطائرة وتعزيزها	الأولى (صحة و لياقة بدنية)	٢١ / ٦ - ٢٥ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	المرونة - الرشاقة		٢٨ / ٦ - ٢ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	الإرسال بظهر المضرب	السابعة كرة الطاولة	١٢ / ٧ - ١٦ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب		١٩ / ٧ - ٢٣ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	الضربة الساحقة الخلفية بظهر المضرب		٢٦ / ٧ - ٣٠ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب اختيار الإرسال أو الاستقبال وجهتي اللعب)	الرابعة (كرة السلة)	٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطاولة وتعزيزها		١٠ / ٨ - ١٤ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	قوة عضلات البطن - السرعة	الكاراتيه	١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثالث عشر
١	الخداع بدون الكرة وبالكرة		٢ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	المحاورة من خلف الظهر	الكاراتيه	٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	التصويب مع الحركة (الثلاثية)		١٠ / ٨ - ١٤ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الوقت المستقطع - المحاورة - الجري)	الكاراتيه	١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثالث عشر
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة السلة وتعزيزها		٢ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	الكاتا الأولى (هيان - شودان) الجزء الأول والثاني	الكاراتيه	٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	الكاتا الأولى (هيان - شودان) الجزء الثالث		١٠ / ٨ - ١٤ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	الكاتا الأولى (هيان - شودان) الجزء الرابع	الكاراتيه	١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثالث عشر
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية"		٢ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	-----	-----	-----
-----	اختبارات	-----	-----	-----