

تم تحميل وعرض المادة من

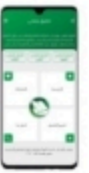
# موقع منهجي

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
٣	القياسات القبليية لقياس عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس القبلي	٢ / ٩ - ٦ / ٩ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	الثامنة	٩ / ٩ - ١٣ / ٩ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	الهبوط الصحيح والأمن باستخدام الرجلين واليدين			
١	حمل الأثقال بطريقة صحيحة			
١	تثبيت الكرة بطريقة صحيحة بأسفل القدم			الثالث
١	تقوية نواتج التعلم في وحدة الثامنة وتعزيزها			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة			
٢	الوقوف على الكتفين	التاسعة	٨ / ١٠ - ١٢ / ١٠ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	الإرسال الصحيح للكرة باليد			
٢	التسلق بطريقة صحيحة وأمنة			
١	الإرسال الصحيح للكرة بالقدم			الخامس
٢	الاتزان نصفاً على الركبة			
١	تقوية نواتج التعلم في وحدة التاسعة وتعزيزها			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	العاشر	٢٩ / ١٠ - ٣ / ١١ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة			
١	الاحتضان الصحيح للكرة			
٢	الوقوف على الرأس نصفاً			الثامن
١	تقوية نواتج التعلم في وحدة العاشر وتعزيزها			
١	مدخل رياضة الكاراتيه			
١	المهارات الهجومية من الثبات ( اللكمات الأمامية المستقيمة)	الكاراتيه	١٣ / ١١ - ١٧ / ١١ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	المهارات الهجومية من الثبات ( الركلة الأمامية " ماي - جيري "			
٢	المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من أسفل إلى أعلى " أجي - أوكي "			
١	المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي "			العاشر
١	المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي "			
١	المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي "			
٢	المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من أعلى إلى أسفل " جيدان - براي "	وحدة القياس البعدي	٢٢ / ١١ - ٢ / ١٢ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
٢	القياسات البعديية لقياس عناصر اللياقة البدنية			
٢	اختبارات	-----	٢٦ / ١٢ - ١ / ١ / ١٤٤٧ هـ	الثالث عشر

