

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
٢	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس القبلي	٢ / ٩ - ٦ / ٩ / ١٤٤٦هـ	الأول
١	تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس	الخامسة كرة اليد	٩ / ٩ - ١٣ / ٩ / ١٤٤٦هـ	الثاني
١	تمرير الكرة من الحركة (المشي - الجري)		١٦ / ٩ - ٢٠ / ٩ / ١٤٤٦هـ	الثالث
١	المحاورة بالكرة		٨ / ١٠ - ١٢ / ١٠ / ١٤٤٦هـ	الرابع
١	تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز <b>القانون:</b> المادة (٨): الدخول على المنافس، المادة (١٠): رمية التماس، المادة (١١): الرمية الجانبية		١٥ / ١٠ - ١٩ / ١٠ / ١٤٤٦هـ	الخامس
١	<b>تقويم نواتج تعلم وحدة كرة اليد</b>		٢٢ / ١٠ - ٢٦ / ١٠ / ١٤٤٦هـ	السادس
١	مسكة المضرب الخلفية	الثامنة (الريشة الطائرة)	٢٩ / ١٠ - ٣ / ١١ / ١٤٤٦هـ	السابع
١	الإرسال الأمامي الضربة الساحقة الأمامية		٨ / ١١ - ١٠ / ١١ / ١٤٤٦هـ	الثامن
١	ضربة الصد الأمامية		١٣ / ١١ - ١٧ / ١١ / ١٤٤٦هـ	التاسع
١	الضربة المقوسة الخلفية <b>القانون:</b> المادة (٨): تبديل اللعب، المادة (١٠): اللعب الفردي		٢٠ / ١١ - ٢٤ / ١١ / ١٤٤٦هـ	العاشر
١	<b>تقويم نواتج تعلم وحدة كرة الريشة الطائرة</b>		٢٧ / ١١ - ٢ / ١٢ / ١٤٤٦هـ	الحادي عشر
١	الدرجة الأمامية من المشي	العاشر الجمباز	٢ / ١٢ - ٢٣ / ١٢ / ١٤٤٦هـ	الثاني عشر
١	الدرجة الأمامية المتكورة من الوقوف على الرأس		٢٦ / ١٢ - ٢٧ / ١٢ / ١٤٤٦هـ	الثالث عشر
١	الوقوف على اليدين والثبات (٢ ث)			
١	الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)			
٢	القفز داخلاً على طاولة القفز عرضاً			
١	<b>تقويم نواتج تعلم الجمباز الفني</b>	الجودو	٢٠ / ١١ - ٢٤ / ١١ / ١٤٤٦هـ	العاشر
١	إخلال الاتزان في الجودو (كوزوشي)		٢٧ / ١١ - ٢ / ١٢ / ١٤٤٦هـ	الحادي عشر
١	رمية الكتف (إيبون - سيو - ناجي)			
١	رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)			
٢	القياسات البعدية لقياس عناصر اللياقة البدنية		وحدة القياس البعدي	١٩ / ١٢ - ٢٣ / ١٢ / ١٤٤٦هـ
---	اختبارات	-----	٢٦ / ١٢ - ١ / ١٤٤٦هـ - ١ / ١٤٤٧هـ	الثالث عشر