

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحضير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ الصف الثاني المتوسط

المرحلة:	المتوسطة:	الصف:	الثاني	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس	الحصص في الأسبوع	٢
الأسبوع	موضوعات المحتوى	تنمية عناصر اللياقة البدنية					
الأول ١٢/٥/١٤٤٥ هـ	مكونات الوحدة التدريبية	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة					
	القوة العضلية السرعة	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة					
الثاني ١٩/٥/١٤٤٥ هـ	الكرة الطائرة: الاستقبال بالساعدين من الجانب	تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)					
	الإرسال من الأعلى المواجه	تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)					
الثالث ٢٦/٥/١٤٤٥ هـ	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإرسال - التوقفات)	تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)					
	القوة العضلية السرعة	تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)					
الرابع ٤/٦/١٤٤٥ هـ	كرة الطاولة: الإرسال بوجه المضرب	تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)					
	الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب	تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)					
الخامس ١١/٦/١٤٤٥ هـ	الضربة الساحقة بوجه المضرب	تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)					
	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (النشوط - المباراة)	تنمية عنصري (القوة العضلية - الرشاقة)					
السادس ١٨/٦/١٤٤٥ هـ	قوة عضلات البطن الانزنان	تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الانزنان)					
	الجمباز: الدرجات الأمامية الطائرة	تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الانزنان)					
السابع ٢/٧/١٤٤٥ هـ	الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد	تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الانزنان)					
	يتبع: الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد	تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الانزنان)					
الثامن ٩/٧/١٤٤٥ هـ	الجودو: السقطة الأمامية في الجودو (ماي - أوكيمي) من الجثو والوقوف	تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)					
	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواربي - أوكيمي) من الجثو والفرصاء	تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)					
التاسع ١٦/٧/١٤٤٥ هـ	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواربي - أوكيمي) من الوقوف	تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)					
	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواربي - أوكيمي) من الحركة	تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)					
العاشر ٢٣/٧/١٤٤٥ هـ	طرق المسك (كومي - كاتا)	تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الانزنان)					
	يتبع: طرق المسك (كومي - كاتا)	تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الانزنان)					
الحادي عشر ١/٨/١٤٤٥ هـ	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة					
	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة					
الثاني عشر ٨/٨/١٤٤٥ هـ	اختبارات نهائية						