

تم تحميل و عرض المادة من



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

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	٢٢ / ٨ - ٢٦ / ٨ / ١٤٤٥ هـ	وحدة القياس القبلي	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٣
الثاني	٢٩ / ٨ - ٤ / ٩ / ١٤٤٥ هـ	الثانية	العدو الصحيح	٢
الثالث	٧ / ٩ - ١١ / ٩ / ١٤٤٥ هـ		الاهتزاز الصحيح	١
			الاتزان باستناد الظهر على الحائط	٢
الرابع	١٤ / ٩ - ١٨ / ٩ / ١٤٤٥ هـ	الثالثة	تقويم نواتج التعلم في وحدة الثانية وتعزيزها	١
			العدو الصحيح في خط منحني	٢
			إيصال الكرة بالقدم	١
الخامس	٦ / ١٠ - ٩ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ	الرابعة	الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة الثالثة وتعزيزها	١
السادس	١٢ / ١٠ - ١٦ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ	الرابعة	العدو الصحيح في خط متعرج	٢
			الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه	١
			الجري بالكرة	٢
السابع	١٩ / ١٠ - ٢٢ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ	الرابعة	تقويم نواتج التعلم في وحدة الرابعة وتعزيزها	١
			مدخل رياضة الكاراتيه	١
			المهارات الهجومية من الثبات (اللكمات الأمامية المستقيمة)	١
الثامن	٤ / ١١ - ٨ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	الكاراتيه	المهارات الهجومية من الثبات (الركلة الأمامية " ماي - جيرى ")	١
			المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى " أوكي - أوكي ")	٢
			المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي ")	١
التاسع	١١ / ١١ - ١٥ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	الكاراتيه	المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي ")	١
			المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أعلى إلى أسفل " جيدان - براى ")	٢
العاشر	١٨ / ١١ - ٢٢ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	وحدة القياس البعدي	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٣
الحادي عشر	٢٥ / ١١ - ٢٩ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	اختبارات	اختبارات	----
الثاني عشر	٣ / ١٢ - ٤ / ١٢ / ١٤٤٥ هـ	اختبارات	اختبارات	----

ملاحظة هامة / في وحدة الصحة واللياقة البدنية :

على المعلمة/ ممارس تطبيقات تنمي عناصر (الرشاقة - المرونة - التوافق) أثناء تعليم الخبرات التعليمية