

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	٨ / ٢٢ - ٨ / ٢٦ هـ ١٤٤٥	وحدة القياس القبلي	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٣
الثاني	٨ / ٢٩ - ٩ / ٤ هـ ١٤٤٥	الثانية	الهبوط الصحيح والأمن باستخدام الرجلين واليدين	١
			حمل الأثقال بطريقة صحيحة	١
			تثبيت الكرة بطريقة صحيحة بأسفل القدم	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة الثانية وتعزيزها	١
الثالث	٩ / ٤ - ٩ / ٨ هـ ١٤٤٤	الثالثة	الوقوف على الكتفين	٢
الرابع	٩ / ١٤ - ٩ / ١٨ هـ ١٤٤٥		الإرسال الصحيح للكرة باليد	١
			التسلق بطريقة صحيحة وأمنة	١
			الاتزان نصفاً على الركبة	١
الخامس	١٠ / ٦ - ١٠ / ٩ هـ ١٤٤٥	الرابعة	تقويم نواتج التعلم في وحدة الثالثة وتعزيزها	١
السادس	١٠ / ١٢ - ١٠ / ١٦ هـ ١٤٤٥		الإرسال الصحيح للكرة بالقدم	٢
			الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة	٢
			الاحتضان الصحيح للكرة	١
السابع	١٠ / ١٩ - ١٠ / ٢٢ هـ ١٤٤٥	الكاراتيه	الوقوف على الرأس نصفاً	٢
الثامن	١٠ / ٢٦ - ١١ / ١ هـ ١٤٤٥		تقويم نواتج التعلم في وحدة الرابعة وتعزيزها	١
			مدخل رياضة الكاراتيه	١
			المهارات الهجومية من الثبات ( اللكمات الأمامية المستقيمة )	١
التاسع	١١ / ٤ - ١١ / ٨ هـ ١٤٤٥	المهارات الهجومية من الثبات ( الركلة الأمامية " ماي - جيري " )	١	
		المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من أسفل إلى أعلى " أجي - أوكي " )	٢	
		المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي " )	١	
العاشر	١١ / ١١ - ١١ / ١٥ هـ ١٤٤٥	الكاراتيه	المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي " )	١
المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من أعلى إلى أسفل " جيدان - براي " )	٢			
الحادي عشر	١١ / ٨ - ١١ / ١٢ هـ ١٤٤٤	وحدة القياس البعدي	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٣
الثاني عشر	١١ / ٢٥ - ١١ / ٢٩ هـ ١٤٤٥	-----	اختبارات	----
الثالث عشر	١٢ / ٣ - ١٢ / ٤ هـ ١٤٤٥	-----	اختبارات	----

ملاحظة هامة / في وحدة الصحة واللياقة البدنية :

على المعلم/ة ممارسة تطبيقات تنمي عناصر ( الرشاقة - المرونة - التوافق ) أثناء تعليم الخبرات التعليمية