

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





عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس القبلي	٢٢ / ٨ - ٢٦ / ٨ / ١٤٤٥ هـ	الأول
١	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	الخامسة كرة اليد	٢٩ / ٨ - ٤ / ٩ / ١٤٤٥ هـ	الثاني
١	استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر		٧ / ٩ - ١١ / ٩ / ١٤٤٥ هـ	الثالث
١	تنطيط الكرة بيد واحدة		١٤ / ٩ - ١٨ / ٩ / ١٤٤٥ هـ	الرابع
١	ممسك المضرب		٦ / ١٠ - ٩ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ	الخامس
١	وقفّة الاستعداد		١٢ / ١٠ - ١٦ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ	السادس
١	المسكة الأمامية للمضرب		١٩ / ١٠ - ٢٢ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ	السابع
١	الإرسال المنخفض	الثامنة (الريشة الطائرة)	٢٦ / ١٠ - ١ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	الثامن
١	الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب		٤ / ١١ - ٨ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	التاسع
١	القانون: المادة (١): الملعب، المادة (٢): وقت اللعب، المادة (٤): الفريق		١١ / ١١ - ١٥ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	العاشر
١	تقويم نواتج تعلم وحدة الريشة الطائرة	الجودو	١٨ / ١١ - ٢٢ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	الحادي عشر
١	الدرجة الأمامية المتكورة		٢٥ / ١١ - ٢٩ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	الثاني عشر
١	الدرجة الخلفية المتكورة	وحدة القياس البعدي	٣ / ١٢ - ٤ / ١٢ / ١٤٤٥ هـ	الثالث عشر
١	الوقوف على الرأس إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة		٣ / ١٢ - ٤ / ١٢ / ١٤٤٥ هـ	الثالث عشر
١	تقويم نواتج تعلم وحدة الجيمباز الفني			
١	السقطّة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي)			
١	السقطّة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع الحركة			
١	السقطّة الجانبية (بوكو - أوكيمي)			
١	السقطّة الجانبية (بوكو - أوكيمي) من الوقوف			
٢	القياسات البعديّة لقياس عناصر اللياقة البدنية			
---	اختبارات			
---	اختبارات			

ملاحظة هامة / في وحدة الصحة واللياقة البدنية :

على المعلم/ة ممارسة تطبيقات تنمي عناصر (القوة العضلية - التحمل العضلي - المرونة - السرعة - الرشاقة) أثناء تعليم الخبرات التعليمية

