

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 ليصك كل جديد





الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	٢ / ٩ - ٩ / ٦ هـ ١٤٤٦	وحدة القياس القبلي	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٣
الثاني	٩ / ٩ - ١٣ / ٩ هـ ١٤٤٦	الثامنة	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	١
			الهبوط الصحيح والأمن باستخدام الرجلين واليدين	١
			حمل الأثقال بطريقة صحيحة	١
الثالث	١٦ / ٩ - ٢٠ / ٩ هـ ١٤٤٦	التاسعة	تثبيت الكرة بطريقة صحيحة بأسفل القدم	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة الثامنة وتعزيزها	١
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	١
الرابع	٨ / ١٠ - ١٢ / ١٠ هـ ١٤٤٦	الثامنة	الوقوف على الكتفين	٢
			الإرسال الصحيح للكرة باليد	١
			التسلق بطريقة صحيحة وأمنة	٢
الخامس	١٥ / ١٠ - ١٩ / ١٠ هـ ١٤٤٦	الثامنة	الإرسال الصحيح للكرة بالقدم	١
			الاتزان نصفاً على الركبة	٢
			تقويم نواتج التعلم في وحدة التاسعة وتعزيزها	١
السادس	٢٢ / ١٠ - ٢٦ / ١٠ هـ ١٤٤٦	الثامنة	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	١
			الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة	١
			الاحتضان الصحيح للكرة	١
الثامن	٨ / ١١ - ١٠ / ١١ هـ ١٤٤٦	الثامنة	الوقوف على الرأس نصفاً	٢
			تقويم نواتج التعلم في وحدة العاشرة وتعزيزها	١
			مدخل رياضة الكاراتيه	١
التاسع	١٣ / ١١ - ١٧ / ١١ هـ ١٤٤٦	الكاراتيه	المهارات الهجومية من الثبات (اللكمات الاممية المستقيمة)	١
			المهارات الهجومية من الثبات (الركلة الاممية " ماي - جيري "	١
			المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى " أجي - أوكي "	٢
العاشر	٢٠ / ١١ - ٢٤ / ١١ هـ ١٤٤٦	الكاراتيه	المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي "	١
			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	٢٢ / ١١ - ٢٤ / ١٢ هـ ١٤٤٦	وحدة القياس البعدي	القياسات البعديّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٢
الثاني عشر	١٩ / ١٢ - ٢٣ / ١٢ هـ ١٤٤٦	-----	اختبارات	٢
الثالث عشر	٢٦ / ١٢ - ١ / ١٣ هـ ١٤٤٦	-----	اختبارات	---