

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	٢
الثاني	٩ / ٩ - ١٣ / ٩ هـ ١٤٤٦	الخامسة كرة اليد	تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس	١
			تمرير الكرة من الحركة (المشي - الجري)	١
			المحاورة بالكرة	١
الثالث	١٦ / ٩ - ٢٠ / ٩ هـ ١٤٤٦		تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز <b>القانون:</b> المادة (٨): الدخول على المنافس، المادة (١٠): رمية التماس، المادة (١١): الرمية الجانبية	١
الرابع	٨ / ١٠ - ١٢ / ١٠ هـ ١٤٤٦	الثامنة (الريشة الطائرة)	<b>تقويم نواتج تعلم وحدة كرة اليد</b>	١
			مسكة المضرب الخلفية	١
			الإرسال الأمامي الضربة المساحة الأمامية	١
الخامس	١٥ / ١٠ - ١٩ / ١٠ هـ ١٤٤٦		ضربة الصد الأمامية	١
			الضربة المقوسة الخلفية <b>القانون:</b> المادة (٨): تبديل اللعب، المادة (١٠): اللعب الفردي	١
السادس	٢٢ / ١٠ - ٢٦ / ١٠ هـ ١٤٤٦		<b>تقويم نواتج تعلم وحدة كرة الريشة الطائرة</b>	١
السابع	٢٩ / ١٠ - ٣ / ١١ هـ ١٤٤٦	العاشرة الجمباز	الدرجة الأمامية من المشي	١
			الدرجة الأمامية المتكورة من الوقوف على الرأس	١
			الوقوف على اليدين والثبات (٢ ث)	١
			الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)	١
التاسع	١٣ / ١١ - ١٧ / ١١ هـ ١٤٤٦		القفز داخلًا على طاولة القفز عرضاً	٢
			<b>تقويم نواتج تعلم الجمباز الفني</b>	١
العاشر	٢٠ / ١١ - ٢٤ / ١١ هـ ١٤٤٦	الجودو	إخلال الاتزان في الجودو (كوزوشي)	١
			رمية الكتف (إيبون - سيو - ناجي)	١
			رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)	١
الحادي عشر	٢٧ / ١١ - ٢ / ١٢ هـ ١٤٤٦		القياسات البعدية لقياس عناصر اللياقة البدنية	٢
الثالث عشر	٢٦ / ١٢ - ١ / ١٤٤٦ هـ ١٤٤٦	اختبارات	-----	-----