

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:

wajibi.com



www.wajibi.net

واجبي موقع تعليمي يوفر مجموعة واسعة
من الخدمات والموارد التعليمية، يهدف موقع واجبي
إلى تسهيل عملية التعليم ويقدم حلول المناهج للطلاب
في جميع المراحل الدراسية.

حمل تطبيق واجبي من هنا يصلك 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	الثامنة	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	التاسعة	الوقوف على الكتفين	٢
			الإرسال الصحيح للكرة باليد	١
			التسليق بطريقة صحيحة وأمنة	٢
الخامس	١٥ / ١٠ - ١٩ / ١٠ هـ ١٤٤٦	التاسعة	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	التاسعة	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	١
			الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة	١
			الاحتضان الصحيح للكرة	١
السابع	٢٩ / ١٠ - ٣ / ١١ هـ ١٤٤٦	العاشر	الوقوف على الرأس نصفاً	٢
			تقويم نواتج التعلم في وحدة العاشر وتعزيزها	١
			مدخل رياضة الكاراتيه	١
الثامن	٨ / ١١ - ١٠ / ١١ هـ ١٤٤٦	العاشر	المهارات الهجومية من الثبات (اللكمات الأمامية المستقيمة)	١
			المهارات الهجومية من الثبات (الركلة الأمامية " ماي - جيري "	١
			المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى " أجي - أوكي "	٢
التاسع	١٣ / ١١ - ١٧ / ١١ هـ ١٤٤٦	العاشر	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
العاشر	٢٠ / ١١ - ٢٤ / ١١ هـ ١٤٤٦	وحدة القياس البعدي	القياسات البعديّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٣
			اختبارات	----
			اختبارات	----

