

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:

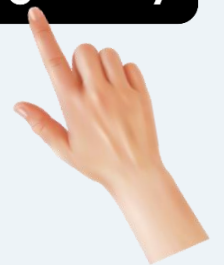
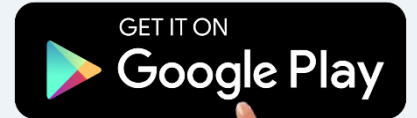
wajibi.com



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		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثاني			الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة	١
			اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية	١
الثالث		الأولى (كرة القدم)	ضرب الكرة بالرأس من الوثب	٢
الرابع			التمريرة الطويلة	٢
الخامس			امتصاص الكرة بالفخذ	١
			الكرة خارج اللعب مادة (١١) - التسلسل مادة (١٢)	١
السادس		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها	١
			القوة العضلية - السرعة	١
السابع		السادسة (التنس)	المسكة الغريبة للمضرب	٢
الثامن			الإرسال المستقيم من أعلى	٢
التاسع			الضربة الطائفة الخلفية أداء الإرسال قاعدة (٩) - خطأ الإرسال قاعدة (١٠)	٢
العاشر			تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	١
		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	١
الحادي عشر		التاسعة (ألعاب القوى)	جري المسافات المتوسطة	٢
الثاني عشر			قذف القرص المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	٢
الثالث عشر			تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	١
		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	١
الرابع عشر		(التايكوندو)	الوقفات / وقفة المشي / "أب - سوجي"	١
			الوقفات / وقفة الطعن الأمامية	١
الخامس عشر			المهارات الهجومية من الحركة / (الكمة الأمامية المستقيمة) / "أولجل - جيروجي" / "مومتونج - جيروجي"	١
			المهارات الهجومية من الحركة (الركة الأمامية) / "أب - تشاجي"	١
السادس عشر			تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم	٢
السابع عشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثامن عشر		-----	اختبارات	-----