

تم تحميل وعرض الماده من



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوازيع
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



EXPLORE IT ON
AppGallery

GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store



خطة مقترنة لقرر الصف الثالث المتوسط

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ

الاسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	الوحدة الأولى (صحة ولياقة بدنية)	الأولى	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	١
الثاني			الطرق البسيطة لحساب ضربات القلب المتوسطة شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما	١
الثالث		الثالثة (كرة الطائرة)	مراجعة مهارات الوحدة الأولى	١
الرابع			الضريبة الساحقة المستقيمة	١
الخامس			حانط الصد الفردي	١
السادس	الوحدة السابعة (كرة الطاولة)	السبعين	مراجعة مهارات الوحدة الثالثة	١
السابع			الإرسال بظهور المضرب	١
الثامن			الضريبة الساحقة الامامية والخلفية	١
التاسع		العاشرة (الجمباز الفني)	مراجعة مهارات الوحدة السابعة	١
العاشر			الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية	١
الحادي عشر			الشقلة الأمامية على اليدين مع ربع لفة	١
الحادي عشر	الوحدة الأولى (صحة ولياقة بدنية)	الجودو	الشقلة الأمامية على اليدين بالارتفاع المزدوج	١
الحادي عشر			مراجعة مهارات الوحدة العاشرة	١
الحادي عشر			السقطة الخلفية (أوشورو - أوكيمي) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف	١
الحادي عشر		الرابعة (كرة السلة)	السقطة الخلفية (أوشورو - أوكيمي) من الحركة	١
الحادي عشر			السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من القرفصاء	١
الحادي عشر			السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف - من الحركة	١
الحادي عشر	الوحدة الخامسة (كرة اليد)	الرابعة عشر	التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني	١
الحادي عشر			العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن	١
الحادي عشر			اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الجنسين من الذكور والإناث	١
الحادي عشر		الرابع عشر	مراجعة مهارات الوحدة الأولى	١
الحادي عشر			الخداع بدون كرة / بالكرة	١
الحادي عشر			المحاورة من خلف الظهر	١
الحادي عشر	الوحدة الخامسة (كرة اليد)	الحادي عشر	التصويب مع الحركة (الثلاثية)	١
الحادي عشر			مراجعة مهارات الوحدة الرابعة	١
الحادي عشر			الإرسال العالي	١
الحادي عشر		الحادي عشر	الضريبة الساحقة بوجه وظهور المضرب	١
الحادي عشر			كرة السلة	١
الحادي عشر			مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	١
الحادي عشر	الوحدة الخامسة (كرة اليد)	الحادي عشر	دفع حانط الصد	١
الحادي عشر			التصويرية السليمية من الوثب	١
الحادي عشر			مراجعة مهارات الوحدة الخامسة	١
الحادي عشر		الحادي عشر	الوقفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الامامي)	١
الحادي عشر			المهارات الهجومية من الحركة (الكلمة الأمامية المستقيمة) جودان - آوي - تسوكي	١
الحادي عشر			المهارات الهجومية من الحركة (الكلمة الأمامية المستقيمة) شودان - آوي - تسوكي	١
الحادي عشر	الوحدة الأولى (صحة ولياقة بدنية)	الحادي عشر	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الامامية) ماي - جيري	١
الحادي عشر			القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	١

