



الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٥ / ٥ - ٥ / ١٩ هـ ١٤٤٦	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	٢
الثاني	٢٢ / ٥ - ٢٦ / ٥ هـ ١٤٤٦	الثالثة	القوة العضلية - السرعة	١
الثالث	٢٩ / ٥ - ٤ / ٦ هـ ١٤٤٦	كرو الطائرة ()	استقبال الكرة من أسفل بالساعدين	١
الرابع	٧ / ٦ - ٩ / ٦ هـ ١٤٤٦	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (منطقة اللعب - الشبكة والقوانين)	١
الخامس	١٤ / ٦ - ١٨ / ٦ هـ ١٤٤٦	السابعة	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطائرة وتعزيزها	١
السادس	٢١ / ٦ - ٢٥ / ٦ هـ ١٤٤٦	كرو الطاولة	المرونة - الرشاقة	١
السابع	٢٨ / ٦ - ٢ / ٧ هـ ١٤٤٦	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	مسك المضرب	١
الثامن	٩ / ٧ - ١٣ / ٧ هـ ١٤٤٥	الرابعة	وقفة الاستعداد	١
التاسع	١٧ / ٧ - ٢٠ / ٧ هـ ١٤٤٥	كرو السلة ()	الإرسال بوجه وظهر المضرب	١
العاشر	٢٦ / ٧ - ٣٠ / ٧ هـ ١٤٤٦	الرابعة	القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب	١
الحادي عشر	٣ / ٨ - ٧ / ٨ هـ ١٤٤٦	الكاراتيه	صد الكرة بوجه المضرب وظهر المضرب القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الطاولة - مجموعة الشبكة - الكرة)	١
الثاني عشر	١٠ / ٨ - ١٤ / ٨ هـ ١٤٤٦	الكاراتيه	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطاولة وتعزيزها	١
الثالث عشر	١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ هـ ١٤٤٦	الكاراتيه	مسك كرة السلة باليدين - وقفة الاستعداد	١
			التمريرة الصدرية باليدين	١
			المحاورة العالية والمنخفضة	١
			التصويب بيد واحدة من الكتف	١
			القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (ساحة اللعب - التجهيزات - الفرق)	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة السلة وتعزيزها	١
			وقفة الارتكاز الأمامي + اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوكي)	١
			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي)	١
			المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية (ماي - جيري)	١
			تطبيقات الأداء (جملة حركية)	١
			القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
			اختبارات	-----