



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى	٥ / ١٥ - ٥ / ١٩ هـ ١٤٤٦	الأول
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة			
١	القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة	الثانية	٥ / ٢٢ - ٥ / ٢٦ هـ ١٤٤٦	الثاني
٢	الرفع الصحيح للأثقال			
١	ركل الكرة المتحركة بالقدم			
١	تقويم نواتج التعلم في الوحدة الثانية وتعزيزها	الأولى	٥ / ٢٩ - ٥ / ٣١ هـ ١٤٤٦	الثالث
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة			
٢	الهبوط الصحيح على قدم واحدة	الثالثة	٦ / ٧ - ٦ / ٩ هـ ١٤٤٦	الرابع
١	الدوران حول المحور العرضي للجسم			
١	الدوران حول المحور العرضي للجسم			
٢	التثبيات الصحيح للكرة بالقدم	الأولى	٦ / ١٤ - ٦ / ١٨ هـ ١٤٤٦	الخامس
١	تقويم نواتج التعلم في الوحدة الثالثة وتعزيزها			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	الرابعة	٦ / ٢١ - ٦ / ٢٥ هـ ١٤٤٦	السادس
١	الهبوط الصحيح والأمن باستخدام اليدين والرجلين			
١	الهبوط الصحيح والأمن باستخدام اليدين والرجلين			
٢	حمل الأثقال بطريقة صحيحة	الرابعة	٦ / ٢٨ - ٦ / ٣٠ هـ ١٤٤٦	السابع
٢	تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم			
١	تقويم نواتج التعلم في الوحدة الرابعة وتعزيزها	الجودو (الوحدة الأولى)	٧ / ١٩ - ٧ / ٢٣ هـ ١٤٤٦	التاسع
١	التحركات الرئيسية في الجودو : التحرك للأمام			
١	التحركات الرئيسية في الجودو : التحرك للخلف			
١	التحركات الرئيسية في الجودو : التحرك الجانبي الأيمن	الجودو (الوحدة الثانية)	٧ / ٢٦ - ٧ / ٣٠ هـ ١٤٤٦	العاشر
١	التحركات الرئيسية في الجودو : التحرك الجانبي الأيسر			
١	التحركات الدائرية في الجودو : التحرك الأمامي الدائري			
١	التحركات الدائرية في الجودو : التحرك الخلفي الدائري	-----	٨ / ٣ - ٨ / ٧ هـ ١٤٤٦	الحادي عشر
١	تطبيقات الأداء (جملة حركية)			
٢	ألعاب ومسابقات حركية	-----	٨ / ١٠ - ٨ / ١٤ هـ ١٤٤٦	الثاني عشر
٢	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			
-----	اختبارات	-----	٨ / ١٧ - ٨ / ٢١ هـ ١٤٤٦	الثالث عشر