

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	الطرق المبسطة لحساب ضربات القاب المتوسطة شدة ومدة التدريب والعلاقة بينها	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	١٢ / ٥ - ١٦ / ٥ هـ ١٤٤٥	الأول
١	القوة العضلية - السرعة			
١	الضربة الساحقة المستقيمة	الثالثة (كرة الطائرة)	١٩ / ٥ - ٢٣ / ٥ هـ ١٤٤٥	الثاني
١	حائط الصد الفردي			
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الضربة الهجومية - الصد)			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطائرة وتعزيزها			
١	القوة العضلية	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	٥ / ٦ - ٨ / ٦ هـ ١٤٤٥	الرابع
١	الإرسال بظهر المضرب			
١	الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب	السابعة كرة الطاولة	١١ / ٦ - ١٥ / ٦ هـ ١٤٤٥	الخامس
١	الضربة الساحقة الخلفية بظهر المضرب			
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب اختيار الإرسال أو الاستقبال وجهتي اللعب)			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطاولة وتعزيزها			
١	قوة عضلات البطن - السرعة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	٢ / ٧ - ٦ / ٧ هـ ١٤٤٥	السابع
١	الخداع بدون الكرة وبالكرة			
١	المحاورة من خلف الظهر	الرابعة (كرة السلة)	٩ / ٧ - ١٣ / ٧ هـ ١٤٤٥	الثامن
١	التصويب مع الحركة (الثلاثية)			
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الوقت المستقطع - المحاورة - الجري)			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة السلة وتعزيزها			
١	الكاتا الأولى (هيآن - شودان) الجزء الأول والثاني	الكاراتيه	٢٣ / ٧ - ٢٧ / ٧ هـ ١٤٤٥	العاشر
١	الكاتا الأولى (هيآن - شودان) الجزء الثالث			
١	الكاتا الأولى (هيآن - شودان) الجزء الرابع			
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية"		١ / ٨ - ٥ / ٨ هـ ١٤٤٥	الحادي عشر
-----	اختبارات	-----	٨ / ٨ - ١١ / ٨ هـ ١٤٤٥	الثاني عشر