



الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	٨ / ٢٢ - ٨ / ٢٦ هـ ١٤٤٥	وحدة القياس القبلي	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٣
الثاني	٨ / ٢٩ - ٩ / ٤ هـ ١٤٤٥	الثانية	الهبوط الصحيح والأمن باستخدام الرجلين واليدين	١
			حمل الأثقال بطريقة صحيحة	١
			تثبيت الكرة بطريقة صحيحة بأسفل القدم	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة الثانية وتعزيزها	١
الثالث	٩ / ٤ - ٩ / ٨ هـ ١٤٤٤	الثالثة	الوقوف على الكتفين	٢
الرابع	٩ / ١٤ - ٩ / ١٨ هـ ١٤٤٥		الإرسال الصحيح للكرة باليد	١
			التسلق بطريقة صحيحة وأمنة	١
			الاتزان نصفاً على الركبة	١
الخامس	١٠ / ٦ - ١٠ / ٩ هـ ١٤٤٥	الرابعة	تقويم نواتج التعلم في وحدة الثالثة وتعزيزها	١
السادس	١٠ / ١٢ - ١٠ / ١٦ هـ ١٤٤٥		الإرسال الصحيح للكرة بالقدم	٢
			الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة	٢
			الاحتضان الصحيح للكرة	١
السابع	١٠ / ١٩ - ١٠ / ٢٢ هـ ١٤٤٥	المكاراتيه	الوقوف على الرأس نصفاً	٢
الثامن	١٠ / ٢٦ - ١١ / ١ هـ ١٤٤٥		تقويم نواتج التعلم في وحدة الرابعة وتعزيزها	١
			مدخل رياضة الكاراتيه	١
			المهارات الهجومية من الثبات (اللكمات الأمامية المستقيمة)	١
التاسع	١١ / ٤ - ١١ / ٨ هـ ١٤٤٥	المهارات الهجومية من الثبات (الركلة الأمامية "ماي - جيري")	١	
		المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى "أجي - أوكي")	٢	
		المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من الخارج إلى الداخل "سوتو - أوكي")	١	
العاشر	١١ / ١١ - ١١ / ١٥ هـ ١٤٤٥	المكاراتيه	المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من الخارج إلى الداخل "سوتو - أوكي")	١
المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أعلى إلى أسفل "جيدان - براي")	٢			
الحادي عشر	١١ / ٨ - ١١ / ١٢ هـ ١٤٤٤	وحدة القياس البعدي	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٣
الثاني عشر	١١ / ٢٥ - ١١ / ٢٩ هـ ١٤٤٥	-----	اختبارات	---
الثالث عشر	١٢ / ٢ - ١٢ / ٤ هـ ١٤٤٥	-----	اختبارات	---

ملاحظة هامة / في وحدة الصحة واللياقة البدنية :

على المعلمة/ ممارسة تطبيقات تنمي عناصر (الرشاقة - المرونة - التوافق) أثناء تعليم الخبرات التعليمية

