



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ ١٤٤٦ هـ	الأول
١	أهم الإصابات الحرارية (التشنج الحراري - الإعياء الحراري - الضربة الحرارية)			الثاني
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الثانية (كرة القدم)	٢٨ / ٢ - ٢٥ / ٢ ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	رمية التماس			الثالث
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			الرابع
١	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي			الخامس
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الأولى - الصحة	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ ١٤٤٦ هـ	السادس
١	الخداع (المراوغة) في كرة القدم			السابع
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السادس (التنس)	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	التصويب من الثبات			التاسع
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الأولى - الصحة	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها			الحادي عشر
١	القوة العضلية - السرعة	الثانية (ألعاب القوى)	٣ / ٤ - ٧ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	المسكة الشرقية للمضرب			الثالث عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الكاراتيه الأولى	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الرابع عشر
١	وقفه الاستعداد			الخامس عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الكاراتيه الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ ١٤٤٦ هـ	السادس عشر
١	الضربة الأمامية بوجه المضرب			السابع عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الكاراتيه الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الثامن عشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			التاسع عشر
١	الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني (هيان - شودان)	الأولى - الصحة	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	العشرون
١	الكاتا الأولى - الجزء الثالث (هيان - شودان)			الحادي عشر
١	الكاتا الأولى - الجزء الرابع (هيان - شودان)	الكاراتيه	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)			الثالث عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	الرابع عشر
١	اختبارات الفصل الدراسي الأول			الخامس عشر