

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية			
١	التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني	الأولى	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثانية
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة			
١	الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم - خط متعرج - خط منحنى	الثانية	٢٨ / ٢ - ٢ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم - خط متعرج - خط منحنى			
١	سحب المقاومات بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة	الثانية	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	الوقوف من جلوس الترتيب والذراعان ممدودتان إلى الأمام			
٢	تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني	الأولى	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	الثالثة	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس
٢	الحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج			
١	الحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج	الثالثة	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السابع
٢	الدفع الصحيح بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة			
١	الميزان الأمامي من الثبات الوعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني	الأولى	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	الرابعة	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين			
١	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين	الرابعة	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين			
١	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين	التايكوندو الأولى	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين	التايكوندو الثانية		
١	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين	التايكوندو		
١	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين	الأولى		
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	-----	-----