



الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأولى (الصحة)	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
			الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة	١
الثاني	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ		اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	١
			ضرب الكرة بالرأس من الوثب	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
الثالث	٢٨ / ٢ - ٢ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثانية (كرة القدم)	التمريرة الطويلة	٢
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
			امتصاص الكرة بالفتخ	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
الرابع	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها	١
			اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	١
الخامس	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	المسكة القريبة للمضرب	١
			الإرسال المستقيم من أعلى	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
السادس	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادسة (التنس)	الضربة الطائرة الخلفية	١
			تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها	١
السابع	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	١
			قذف القرص	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
الثامن	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسعة (ألعاب القوى)	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	١
التاسع	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ		الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني (هيان - شودان)	١
		الكاراتيه الأولى	الكاتا الأولى - الجزء الثالث (هيان - شودان)	١
العاشر	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الكاراتيه الثانية	الكاتا الأولى - الجزء الرابع (هيان - شودان)	١
		الكاراتيه	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	١
الحادي عشر	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
الثاني عشر	١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----