



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع	
١	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ هـ ١٤٤٦	الأول	
١	الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية		٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ هـ ١٤٤٦	الثاني	
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الثانية (كرة القدم)	٢٨ / ٢ - ٣ / ٣ هـ ١٤٤٦	الثالث	
١	ضرب الكرة بالرأس من الحركة		الأولى (الصحة)	٥ / ٣ - ٩ / ٣ هـ ١٤٤٦	الرابع
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ هـ ١٤٤٦	الخامس
١	الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ هـ ١٤٤٦		السادس	
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السادسة (التنس)	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ هـ ١٤٤٦	السابع	
١	امتصاص الكرة بالصدر		الأولى - الصحة	٢ / ٤ - ٧ / ٤ هـ ١٤٤٦	الثامن
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ هـ ١٤٤٦	التاسع
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ هـ ١٤٤٦		العاشر	
١	اللياقة القلبية التنفسية - الرشاقة	الكاراتيه الأولى	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ هـ ١٤٤٦	الحادي عشر	
١	رمي الرمح		١ / ٥ - ٥ / ٥ هـ ١٤٤٦	الثاني عشر	
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الكاراتيه الثانية			
١	رمي الرمح				
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	الكاراتيه			
١	الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني (هيان - شودان)				
١	الكاتا الأولى - الجزء الثالث (هيان - شودان)				
١	الكاتا الأولى - الجزء الرابع (هيان - شودان)				
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم				
٢	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة			
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----			