



**موقع اجاباتكم**

**Google**

للمزيد اكتب  
في جوجل



موقع اجاباتكم

**موقع اجاباتكم التعليمي يوفر كل ما يحتاجه الطالب  
والمعلم من حلول الكتب توزيع المنهج. اختبارات  
نهائية وفترية ملخصات. أوراق عمل والكثير .....**



الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	٢ / ٩ - ٩ / ٦ هـ ١٤٤٦	وحدة القياس القبلي	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٣
الثاني	٩ / ٩ - ١٣ / ٩ هـ ١٤٤٦	الثامنة	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	١
			الهبوط الصحيح والأمن باستخدام الرجلين واليدين	١
			حمل الأثقال بطريقة صحيحة	١
الثالث	١٦ / ٩ - ٢٠ / ٩ هـ ١٤٤٦	الثامنة	تثبيت الكرة بطريقة صحيحة بأسفل القدم	١
			تقوية نواتج التعلم في وحدة الثامنة وتعزيزها	١
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	١
الرابع	٨ / ١٠ - ١٢ / ١٠ هـ ١٤٤٦	الثامنة	الوقوف على الكتفين	٢
			الإرسال الصحيح للكرة باليد	١
			التسلق بطريقة صحيحة وأمنة	٢
الخامس	١٥ / ١٠ - ١٩ / ١٠ هـ ١٤٤٦	الثامنة	الإرسال الصحيح للكرة بالقدم	١
			الاتزان نصفاً على الركبة	٢
			تقوية نواتج التعلم في وحدة التاسعة وتعزيزها	١
السادس	٢٢ / ١٠ - ٢٦ / ١٠ هـ ١٤٤٦	الثامنة	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	١
			الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة	١
			الاحتضان الصحيح للكرة	١
السابع	٨ / ١١ - ١٠ / ١١ هـ ١٤٤٦	الثامنة	الوقوف على الرأس نصفاً	٢
			تقوية نواتج التعلم في وحدة العاشرة وتعزيزها	١
			مدخل رياضة الكاراتيه	١
الثامن	١٣ / ١١ - ١٧ / ١١ هـ ١٤٤٦	الكاراتيه	المهارات الهجومية من الثبات ( اللكمات الاممية المستقيمة)	١
			المهارات الهجومية من الثبات ( الركلة الاممية " ماي - جيري "	١
			المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من أسفل إلى أعلى " أجي - أوكي "	٢
التاسع	٢٠ / ١١ - ٢٤ / ١١ هـ ١٤٤٦	الكاراتيه	المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي "	١
			المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي "	١
			المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من أعلى إلى أسفل " جيدان - براي "	٢
العاشر	٢٢ / ١١ - ٢٤ / ١٢ هـ ١٤٤٦	وحدة القياس البعدي	القياسات البعديّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٢
			اختبارات	٢
			اختبارات	٢
الحادي عشر	١٩ / ١٢ - ٢٣ / ١٢ هـ ١٤٤٦	-----	اختبارات	٢
الثاني عشر	٢٦ / ١٢ - ٢٦ / ١٢ هـ ١٤٤٦	-----	اختبارات	٢
الثالث عشر	١ / ١ - ١ / ١ هـ ١٤٤٧	-----	اختبارات	٢