

| المهارات الحركية (نفس حركي) | الوحدة | التاريخ | | الاسبوع |
|---|------------------|---------------|--------------|---------|
| القياس البدني . | لياقة بدنية | 1440/1/3هـ | 1439/12/22هـ | 2-1 |
| كتم الكرة بباطن القدم . | كرة قدم | 1440/1/10هـ | 1440/1/6هـ | 3 |
| الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي . | كرة قدم | 1440/1/17هـ | 1440/1/13هـ | 4 |
| الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي . | كرة قدم | 1440/1/24هـ | 1440/1/20هـ | 5 |
| تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي . | كرة قدم | 1440/2/2هـ | 1440/1/27هـ | 6 |
| تصويب الكرة بوجه القدم الامامي . | كرة قدم | 1440/2/9هـ | 1440/2/5هـ | 7 |
| البدء المنخفض . | العاب قوى | 1440/2/16هـ | 1440/1/12هـ | 8 |
| العدو الصحيح. | العاب قوى | 1440/2/23هـ | 1440/2/19هـ | 9 |
| الوثب العالي بالطريقة المقصية. | العاب قوى | 1440/2/30هـ | 1440/2/26هـ | 10 |
| الوثب العالي بالطريقة المقصية. | العاب قوى | 1440/1/7هـ | 1440/3/3هـ | 11 |
| الارسال الجانبي من اسفل . | كرة طائرة | 1440/3/14هـ | 1440/3/10هـ | 12 |
| تمرير الكرة الطائرة من اسفل بالساعدين للامام والاعلى. | كرة طائرة | 1440/3/21هـ | 1440/3/17هـ | 13 |
| تمرير الكرة الطائرة بالاصابع للامام وللاعلى . | كرة طائرة | 1440/3/28هـ | 1440/3/24هـ | 14 |
| تمرير الكرة الطائرة بالاصابع للامام وللاعلى . | كرة طائرة | 1440/4/6هـ | 1440/4/2هـ | 15 |
| ==== | | | 17-16 | |
| قائد المدرسة | المشرف التربوي / | معلم المادة / | | |

الخطة التفصيلية للفصل الدراسي الأول 1439هـ - 1440هـ - الصف الخامس ابتدائي.