



الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPORT.COM

ثانوي / مسارات

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
السابع	من ١٤٤٣/١٠/١٤ إلى ١٤٤٣/١٠/١٨	الوحدة السادسة	اهمية التوازن للأداء الرياضي الضربة الساحقة الخطافيه في كرة الطائرة حائط الصد في كرة الطائرة	١
	من ١٤٤٣/١٠/٢١ إلى ١٤٤٣/١٠/٢٣	الوحدة السادسة	مواد قانونية تحكم اللعبة أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	١
	من ١٤٤٣/١٠/٢٨ إلى ١٤٤٣/١١/٣	الوحدة السابعة	الارسال المستقيم من أعلى الضربة الطائرة الخلفية الضربة النصف طائرة يظهر المضرب الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب	١
الثامن	من ١٤٤٣/١١/٦ إلى ١٤٤٣/١١/١٠	الوحدة الثامنة	معرفة بعض قوانين التنس قياس اللياقة القلبية التنفسية قياس التركيب الجسمي	١
	من ١٤٤٣/١١/١٣ إلى ١٤٤٣/١١/١٥	الوحدة الثامنة	قياس اللياقة العضلية الهيكلية	٣
	من ١٤٤٣/١١/٢٠ إلى ١٤٤٣/١١/٢٤		مراجعة عامة واختبارات	
الثالث عشر	من ١٤٤٣/١١/٢٧ إلى ١٤٤٣/١٢/١		مراجعة عامة واختبارات	

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول	من ١٤٤٣/٨/١٧ إلى ١٤٤٣/٨/٢١	الوحدة الأولى	الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من امراض العصر قياس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة	٢
	من ١٤٤٣/٨/٢٤ إلى ١٤٤٣/٨/٢٨	الوحدة الثانية	خطة دفاع المنطقة (٦-٠) الخطة الهجومية (٣-٣) مواد قانونية تحكم اللعبة	١
الثالث	من ١٤٤٣/٩/٢ إلى ١٤٤٣/٩/٦	الوحدة الثالثة	اهمية السرعة للأداء الرياضي النتائج السلبية المترتبة عن التدخين والخمول اهمية السوائل للمجهود البدني	١
	من ١٤٤٣/٩/٩ إلى ١٤٤٣/٩/١٣	الوحدة الخامسة	مضار المنشطات الطبيعية والصناعية طرق نقل المصاب	١
الخامس	من ١٤٤٣/٩/١٦ إلى ١٤٤٣/٩/٢٤	الوحدة الخامسة	الألم الجانبي التنفس الصناعي الارسال المرتفع من الأسفل	١
	من ١٤٤٣/١٠/٧ إلى ١٤٤٣/١٠/١١	الوحدة الرابعة	الضربة الساقطة بوجه المضرب الضربة الساحقة بوجه المضرب مواد قانونية تحكم اللعبة	١

٩/٩ بداية اختبار الفترة الاولى - ١١/٦ بداية اختبار الفترة الثانية

١٧-١١/١٦ إجازة مطولة
١١/٢٠ بداية الاختبارات النهائية

٩/٢٤ بداية إجازة عيد الفطر
١٠/٧ عودة الدراسة بعد عيد الفطر
٢٥-١٠/٢٤ إجازة مطولة