



## الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPORT.COM

## صف أول متوسط - عام

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
<b>الثامن</b>	من ١٤٤٣/١٠/٢١ إلى ١٤٤٣/١٠/٢٣	الوحدة الاولى الكاراتيه	الوقفات / (وقفه الارتكاز الأمامي)	١
	من ١٤٤٣/١٠/٢٨ إلى ١٤٤٣/١١/٣	الوحدة الثانية الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "جودان-آوى-تسوكي"	١
<b>التاسع</b>	من ١٤٤٣/١٠/٢٨ إلى ١٤٤٣/١١/٣	الوحدة الثالثة الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "شودان-آوى-تسوكي"	٢
	من ١٤٤٣/١١/٦ إلى ١٤٤٣/١١/١٠	الوحدة الرابعة الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة / (الركلة الأمامية) "ماي-جيري"	٢
<b>العاشر</b>	من ١٤٤٣/١١/١٣ إلى ١٤٤٣/١١/١٥	الوحدة الخامسة الكاراتيه	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	٢
	من ١٤٤٣/١١/٢٠ إلى ١٤٤٣/١١/٢٤		مراجعة عامة واختبارات	
<b>الحادي عشر</b>	من ١٤٤٣/١١/٢٧ إلى ١٤٤٣/١٢/١		مراجعة عامة واختبارات	

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
<b>الأول</b>	من ١٤٤٣/٨/١٧ إلى ١٤٤٣/٨/٢١	الصحة واللياقة البدنية	الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية دور التغذية الصحية في تحسين الأداء (قوة عضلات البطن) - الرشاقة	١
	من ١٤٤٣/٨/٢٤ إلى ١٤٤٣/٨/٢٨	الوحدة الرابعة	التمريرة المرتدة بيد واحدة	٢
<b>الثاني</b>	من ١٤٤٣/٩/٢ إلى ١٤٤٣/٩/٦	كرة السلة	الرمية الحرة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	٢
	من ١٤٤٣/٩/٩ إلى ١٤٤٣/٩/١٣	الصحة واللياقة البدنية	المرونة - القدرة العضلية مسكة المضرب الأمامية والخلفية	٢
<b>الثالث</b>	من ١٤٤٣/٩/١٦ إلى ١٤٤٣/٩/٢٤	الوحدة الثامنة	وقفة الاستعداد الإرسال	٢
	من ١٤٤٣/١٠/٧ إلى ١٤٤٣/١٠/١١	الريشة الطائرة	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	٢
<b>الرابع</b>	من ١٤٤٣/١٠/١٤ إلى ١٤٤٣/١٠/١٨	الوحدة الخامسة	التمرير من مستوى الحوض ( الكراباجية، البندولية، الصدرية)	١
	من ١٤٤٣/١٠/١٨ إلى ١٤٤٣/١٠/٢٠	كرة اليد	التصويب الكراباجي من مستوى الحوض القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١

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

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة - بالإمكان تأجيل دروس الوحدة الأولى إلى الأسبوع الثالث وتقديم دروس الوحدة الرابعة بدلاً منها

٩/٢٤ بداية إجازة عيد الفطر  
١٠/٧ عودة الدراسة بعد عيد الفطر  
١٠/٢٤-٢٥ إجازة مطولة  
١١/١٦-١٧ إجازة مطولة  
١١/٢٠ بداية الاختبارات النهائية



الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPORT.COM

صف ثاني متوسط - عام

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الثامن	من ١٤٤٣/١٠/٢١	الوحدة الاولى الكاراتيه	الوقفات / (وقفه الارتكاز الأمامي)	١
	إلى ١٤٤٣/١٠/٢٣	الوحدة الثانية الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "جودان-آوى-تسوكي"	١
التاسع	من ١٤٤٣/١٠/٢٨	الوحدة الثالثة الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "شودان-آوى-تسوكي"	٢
	إلى ١٤٤٣/١١/٣	الوحدة الرابعة الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة / (الركلة الأمامية) "ماي-جيري"	٢
العاشر	من ١٤٤٣/١١/٦	الوحدة الخامسة الكاراتيه	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	٢
	إلى ١٤٤٣/١١/١٥	الوحدة الخامسة الكاراتيه		
الثاني عشر	من ١٤٤٣/١١/٢٠		مراجعة عامة واختبارات	
الثالث عشر	من ١٤٤٣/١١/٢٧		مراجعة عامة واختبارات	

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول	من ١٤٤٣/٨/١٧	الصحة	التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني	١
	إلى ١٤٤٣/٨/٢١	واللياقة البدنية	التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط البدني (قوة عضلات البطن) - الرشاقة	١
الثاني	من ١٤٤٣/٨/٢٤	الوحدة الرابعة	الارتكاز الخلفي	١
	إلى ١٤٤٣/٨/٢٨	كرة السلة	التمريرة الخطافية	١
الثالث	من ١٤٤٣/٩/٢	الصحة	التصويب من الوثب	١
	إلى ١٤٤٣/٩/٦	واللياقة البدنية	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة المرونة - الاتزان	٢
الرابع	من ١٤٤٣/٩/٩	الوحدة الثامنة	الإرسال الخلفي	٢
	إلى ١٤٤٣/٩/١٣	الريشة الطائرة	الاسقاط من فوق الراس	٢
الخامس	من ١٤٤٣/٩/١٦	الصحة	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة المرونة - القدرة العضلية	٢
	إلى ١٤٤٣/٩/٢٤	واللياقة البدنية		
السادس	من ١٤٤٣/١٠/٧	الوحدة الخامسة	التمرير مستوى الركبة	٢
	إلى ١٤٤٣/١٠/١١	كرة اليد	رمية الجزاء	٢
السابع	من ١٤٤٣/١٠/١٤	الصحة	التصويبية السليمة من المشي	٢
	إلى ١٤٤٣/١٠/١٨	واللياقة البدنية	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	٢

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

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة - بالإمكان تأجيل دروس الوحدة الأولى إلى الأسبوع الثالث وتقديم دروس الوحدة الرابعة بدلاً منها

٩/٢٤ بداية إجازة عيد الفطر  
١٠/٧ عودة الدراسة بعد عيد الفطر  
١٠/٢٤-٢٥ إجازة مطولة  
١١/١٦-١٧ إجازة مطولة  
١١/٢٠ بداية الاختبارات النهائية

مدير/ها المدرسة

المشرف/ها التربوي

معلم/ها المادة :



## الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPORT.COM

## صف ثالث متوسط - عام

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
<b>الثامن</b>	من ١٤٤٣/١٠/٢١ إلى ١٤٤٣/١٠/٢٣	الوحدة الاولى الكاراتيه	الوقفات / (وقفه الارتكاز الأمامي)	١
	من ١٤٤٣/١٠/٢٤ إلى ١٤٤٣/١٠/٢٦	الوحدة الثانية الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "جودان-آوى-تسوكي"	١
<b>التاسع</b>	من ١٤٤٣/١٠/٢٨ إلى ١٤٤٣/١١/٣	الوحدة الثالثة الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "شودان-آوى-تسوكي"	٢
	من ١٤٤٣/١١/٦ إلى ١٤٤٣/١١/١٠	الوحدة الرابعة الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة / (الركلة الأمامية) "ماي-جيري"	٢
<b>الحادي عشر</b>	من ١٤٤٣/١١/١٣ إلى ١٤٤٣/١١/١٥	الوحدة الخامسة الكاراتيه	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	٢
	من ١٤٤٣/١١/٢٠ إلى ١٤٤٣/١١/٢٤		مراجعة عامة واختبارات	
<b>الثالث عشر</b>	من ١٤٤٣/١١/٢٧ إلى ١٤٤٣/١٢/١		مراجعة عامة واختبارات	

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
<b>الأول</b>	من ١٤٤٣/٨/١٧ إلى ١٤٤٣/٨/٢١	الصحة واللياقة البدنية	التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي	٢
	من ١٤٤٣/٨/٢٤ إلى ١٤٤٣/٨/٢٨	الوحدة الرابعة	قوة عضلات البطن - الرشاقة الكرة الممتدة من السلة	٢
<b>الثالث</b>	من ١٤٤٣/٩/٢ إلى ١٤٤٣/٩/٦	كرة السلة	التصويبة السلمية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
	من ١٤٤٣/٩/٩ إلى ١٤٤٣/٩/١٣	الوحدة الثامنة	المرونة - السرعة الارسال العالي الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب	٢
<b>الخامس</b>	من ١٤٤٣/٩/١٦ إلى ١٤٤٣/٩/٢٤	الريشة الطائرة	الكرة الساقطة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	٢
	من ١٤٤٣/١٠/٧ إلى ١٤٤٣/١٠/١١	الوحدة الخامسة	المرونة - الاتزان التمريرة البندولية للجانب الرمية الحرة من فوق حائط الصد	١
<b>السابع</b>	من ١٤٤٣/١٠/١٤ إلى ١٤٤٣/١٠/١٨	كرة اليد	التصويبة السلمية من الجري القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	٢

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

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة - بالإمكان تأجيل دروس الوحدة الأولى إلى الأسبوع الثالث وتقديم دروس الوحدة الرابعة بدلاً منها

٩/٢٤ بداية إجازة عيد الفطر  
١٠/٧ عودة الدراسة بعد عيد الفطر  
١٠/٢٤ - ٢٥ إجازة مطولة  
١١/١٦ - ١٧ إجازة مطولة  
١١/٢٠ بداية الاختبارات النهائية

مدير/ها المدرسة

المشرف/ه التربوي

معلم/ه المادة :