



الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPORT.COM

صف رابع ابتدائي - عام

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

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول	من ١٧/٨/١٤٤٣ إلى ٢١/٨/١٤٤٣	الأولى	قوة عضلات البطن - المرونة - اللياقة القلبية التنفسية - الرشاقة - القدرة العضلية	١
	من ٢٤/٨/١٤٤٣ إلى ٢٨/٨/١٤٤٣		الأنماط الغذائية الصحية الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها	١
الثالث	من ٢/٩/١٤٤٣ إلى ٦/٩/١٤٤٣	الوحدة الرابعة كرة السلة	تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس تمرير الكرة باليدين من أسفل (الرافعة)	١
الرابع	من ٩/٩/١٤٤٣ إلى ١٣/٩/١٤٤٣		تنطيط الكرة من (الوقوف المشي الجري) القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
الخامس	من ١٦/٩/١٤٤٣ إلى ٢٤/٩/١٤٤٣	الوحدة الثامنة الريشة الطائرة	مسك المضرب - المسكة الامامية - وقفة الاستعداد - الإرسال المنخفض	١
	من ٧/١٠/١٤٤٣ إلى ١١/١٠/١٤٤٣		الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
السادس	من ١٤/١٠/١٤٤٣ إلى ١٨/١٠/١٤٤٣	الوحدة الخامسة	التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف تمرير الكرة باليدين من أسفل	١
	من ٢١/١٠/١٤٤٣ إلى ٢٣/١٠/١٤٤٣		كرة اليد	١
الثامن			تنطيط الكرة من (الوقوف المشي الجري) 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

مدير/ها المدرسة

المشرف/ها التربوي

معلم/ها المادة :



الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPORT.COM

صف خامس ابتدائي - عام

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
التاسع	من ٢٨/١٠/١٤٤٣ إلى ٣/١١/١٤٤٣	الوحدة الاولى الكاراتيه	الوقفات /وقفه الارتكاز الأمامي)	١
	١٤٤٣/١١/٣ إلى ١٤٤٣/١١/٦	الوحدة الثانية الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) /"جودان-آوى- تسوكي"	١
العاشر	من ١٤٤٣/١١/٦ إلى ١٤٤٣/١١/١٠	الوحدة الثالثة الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) /"شودان-آوى- تسوكي"	١
	١٤٤٣/١١/١٠ إلى ١٤٤٣/١١/١٣	الوحدة الرابعة الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة /الركلة الأمامية) "ماي-جيري"	١
الحادي عشر	من ١٤٤٣/١١/١٣ إلى ١٤٤٣/١١/١٥	الوحدة الخامسة الكاراتيه	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	١
الثاني عشر	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	الأولى	قوة عضلات البطن - الرشاقة - المرونة - القدرة العضلية	١
الثاني	من ١٤٤٣/٨/٢٤ إلى ١٤٤٣/٨/٢٨		بطاقة المعلومات الغذائية علاقة الرياضة بالغذاء الصحي الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي	١
الثالث	من ١٤٤٣/٩/٢ إلى ١٤٤٣/٩/٦	الوحدة الرابعة	التمريرة الصدرية التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف	١
الرابع	من ١٤٤٣/٩/٩ إلى ١٤٤٣/٩/١٣	كرة السلة	تنطيط الكرات العالية والمنخفضة تصويب الكرة باليدين من أسفل القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
الخامس	من ١٤٤٣/٩/١٦ إلى ١٤٤٣/٩/٢٤	الوحدة الثامنة الريشة الطائرة	الإرسال المرتفع ضربة الرد الأمامية الضربة المدفوعة الأمامية الضربة المقوسة الأمامية	١
السادس	من ١٤٤٣/١٠/٧ إلى ١٤٤٣/١٠/١١		الضربة الأمامية من فوق الرأس القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
السابع	من ١٤٤٣/١٠/١٤ إلى ١٤٤٣/١٠/١٨	الوحدة الخامسة	التمرير بيد واحدة من مستوى الرأس تنطيط الكرات العالية والمنخفضة	١
الثامن	من ١٤٤٣/١٠/٢١ إلى ١٤٤٣/١٠/٢٣	كرة اليد	تصويب الكرة من مستوى الرأس القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١

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

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

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

مدير/ها المدرسة

المشرف/ها التربوي

معلم/ها المادة :



الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPORT.COM

صف سادس ابتدائي - عام

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
التاسع	من ١٤٤٣/١٠/٢٨ إلى ١٤٤٣/١١/٣	الوحدة الاولى الكاراتيه	الوقفات / (وقفه الارتكاز الأمامي)	١
	١٤٤٣/١١/٣ إلى ١٤٤٣/١١/٦	الوحدة الثانية الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "جودان-آوى-تسوكي"	١
العاشر	من ١٤٤٣/١١/٦ إلى ١٤٤٣/١١/١٠	الوحدة الثالثة الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "شودان-آوى-تسوكي"	١
	١٤٤٣/١١/١٠ إلى ١٤٤٣/١١/١٣	الوحدة الرابعة الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة / (الركلة الأمامية) "ماي-جيري"	١
الحادي عشر	من ١٤٤٣/١١/١٣ إلى ١٤٤٣/١١/١٥	الوحدة الخامسة الكاراتيه	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	١
الثاني عشر	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	الأولى	قوة عضلات البطن - الرشاقة - المرونة - الاتزان - السرعة	١
	من ١٤٤٣/٨/٢٤ إلى ١٤٤٣/٨/٢٨		الاحتياجات من العناصر الغذائية الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (٥ - ١٣) سنة	١
الثالث	من ١٤٤٣/٩/٢ إلى ١٤٤٣/٩/٦	الوحدة الرابعة كرة السلة	التمريرة المرتدة باليدين التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة	١
الرابع	من ١٤٤٣/٩/٩ إلى ١٤٤٣/٩/١٣		المحاورة بالكرة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
الخامس	من ١٤٤٣/٩/١٦ إلى ١٤٤٣/٩/٢٤	الوحدة الثامنة الريشة الطائرة	مسك المضرب (المسكة الخلفية) - الضربة الساحقة الأمامية - ضربة الصد الأمامية	١
	من ١٤٤٣/١٠/٧ إلى ١٤٤٣/١٠/١١		الضربة المقوسة الخلفية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
السادس	من ١٤٤٣/١٠/١٤ إلى ١٤٤٣/١٠/١٨	الوحدة الخامسة كرة اليد	التمرير بيد واحدة من فوق الرأس المحاورة بالكرة	١
الثامن	من ١٤٤٣/١٠/٢١ إلى ١٤٤٣/١٠/٢٣		تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١

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

٩/٢٤ بداية إجازة عيد الفطر
١٠/٧ عودة الدراسة بعد عيد الفطر
٢٥-١٠/٢٤ إجازة مطولة
١٧-١١/٢١ إجازة مطولة
١١/٢٠ بداية الاختبارات النهائية

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

مدير/ها المدرسة

المشرف/ها التربوي

معلم/ها المادة :