



الأسابيع	الدروس	الأسابيع	الدروس
1	الاستعدادات الأولية	18	أنشطة الهواء الطلق
2	الجري السريع	19	كرة السلة (التمرير في مختلف وضعياته)
3	الجري البطيء	20	كرة السلة (التحكم في الكرة)
4	الجري بالتناوب	21	الكرة الطائرة (مبادئ أولية)
5	الجري عبر الحواجز	22	الكرة الطائرة (الإرسال)
6	القفز المتنوع	23	الكرة الطائرة (التمريرة 1)
7	القفز الطولي (استثناس)	24	أنشطة رياضية تقويمية
8	أنشطة رياضية تقويمية	25	أنشطة رياضية تقويمية
9	أنشطة رياضية تقويمية	26	الكرة الطائرة (التمريرة 2)
10	الرمي المتنوع	27	الكرة الطائرة (التمرير على الضربة الساحقة)
11	الرمي بمختلف طرقه	28	الكرة الطائرة، القذف (تطبيق الضربة الساحقة)
12	مسافة الموانع (أوليات)	29	كرة اليد (التمرير والمرابطة)
13	المطافات والمسالك المهيأة	30	كرة اليد (الدقة في التصويب)
14	حركات جمبازية دورة أمامية	31	كرة اليد (تنظيم الهجوم)
15	حركات جمبازية (الدورة الخلفية)	32	كرة اليد (أخطاء الخشونة)
16	أنشطة رياضية تقويمية	33	أنشطة رياضية تقويمية
17	أنشطة رياضية تقويمية	34	أنشطة رياضية تقويمية