



نعم تحميل وعرض المادة من  
موقع حل دروسي

[www.hldrwsy.com](http://www.hldrwsy.com)

موقع حل دروسي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملخصات والتحضير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح ومبسط مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين على موقع حل دروسي



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ ١٤٤٦ هـ	الأول
١	أهم الإصابات الحرارية (التشنج الحراري - الإعياء الحراري - الضربة الحرارية)			الثاني
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الثانية (كرة القدم)	٢٨ / ٢ - ٢٥ / ٢ ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	رمية التماس			الثالث
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			الرابع
١	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي			الخامس
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الأولى - الصحة	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ ١٤٤٦ هـ	السادس
١	الخداع (المراوغة) في كرة القدم			السابع
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السادس (التنس)	٢٦ / ٣ - ٢٣ / ٣ ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	التصويب من الثبات			التاسع
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الأولى - الصحة	٣٠ / ٣ - ٢٦ / ٣ ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها			الحادي عشر
١	القوة العضلية - السرعة	الثانية (ألعاب القوى)	٣ / ٤ - ٧ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	المسكة الشرقية للمضرب			الثالث عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الكاراتيه الأولى	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الرابع عشر
١	وقفه الاستعداد			الخامس عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الكاراتيه الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ ١٤٤٦ هـ	السادس عشر
١	الضربة الأمامية بوجه المضرب			السابع عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الكاراتيه الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الثامن عشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها			التاسع عشر
١	الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني (هيان - شودان)	الأولى - الصحة	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	العشرون
١	الكاتا الأولى - الجزء الثالث (هيان - شودان)			الحادي عشر
١	الكاتا الأولى - الجزء الرابع (هيان - شودان)	الكاراتيه	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)			الثالث عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	الرابع عشر
١	اختبارات الفصل الدراسي الأول			الخامس عشر