



نعم تحميل وعرض المادة من
موقع حل دروسي

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	الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة			
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية			
١	ضرب الكرة بالرأس من الوثب المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الثانية (كرة القدم)	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
٢	التمريرة الطويلة المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	امتصاص الكرة بالفخذ المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها		٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الأولى - الصحة	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	المسكة القريبة للمضرب	السادسة (التنس)		
١	الإرسال المستقيم من أعلى المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	الضربة الطائرة الخلفية			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها		٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى - الصحة		
١	قذف القرص المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	التاسعة (ألعاب القوى)	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها		١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني (هيان - شودان)	الكاراتيه الأولى		
١	الكاتا الأولى - الجزء الثالث (هيان - شودان)			
١	الكاتا الأولى - الجزء الرابع (هيان - شودان)	الكاراتيه الثانية	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم	الكاراتيه		
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر