



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	أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام			
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية		٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		الثانية (كرة القدم)	٢٨ / ٢ - ٣ / ٢ / ١٤٤٦ هـ
١	الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	كتم الكرة بباطن القدم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
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	الإرسال المستقيم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	السادسة (التنس)	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	الضربة الخلفية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	الضربة الساحقة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	الضربة الطائرة العالية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها		٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى (الصحة)	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	البدء المنخفض - آلية العدو الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة	التاسعة (ألعاب القوى)	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	الوثب العالي بالطريقة السرجية المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			
١	الصد من أسفل إلى أعلى "أولجل - مكي"	التايكوندو - الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	الصد من الخارج للداخل "مومتوج - مكي"	التايكوندو - الثانية		
١	الصد من أعلى إلى أسفل "أري - مكي"			
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