

تم 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



الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
			العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	١
			اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	١
الثاني	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثانية (كرة القدم)	الجري المتعرج بالكرة	١
			القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
			كتمر الكرة بوجه القدم الخارجي	١
			القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
			ضرب الكرة بالرأس من الثبات	١
			القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
			تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها	١
الرابع	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	اللياقة القلبية التنفسية - التوافق	١
الخامس	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادسة (التنس)	الإرسال القاطع	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
			الإرسال من تحت الذراع	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
			الضربة الطائفة المسقطه	١
			الضربة نصف الطائفة	١
			تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها	١
السابع	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	اللياقة القلبية التنفسية - الرشاقة	١
الثامن	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسعة (ألعاب القوى)	الجري في منحني	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
			قفز الحواجز أثناء الجري	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
			الوثب الثلاثي	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
			تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	١
التاسع	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التايكوندو - الأولى	اليومسي الأولى (الجزء الأول) - (تاجوك - ألجن)	١
			اليومسي الأولى (الجزء الثاني) - (تاجوك - ألجن)	١
			اليومسي الأولى (الجزء الثالث) - (تاجوك - ألجن)	١
			القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
العاشر	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التايكوندو - الثانية		
الحادي عشر	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة		
الثاني عشر	١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----