|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| وزارة التعليم  الإدارة العامة للتعليم بمنطقة ......  مدرسة ..........  **اعداد : نواف المنيف** |  | |  |  | | --- | --- | | **العام الدراسي:** | **........................** | | **التاريخ:** | **/ /1444هـ** | | **الفصل الدراسي:** | **الفصل الدراسي الأول** | |

سجل مهارات ( لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ) الفصل الدراسي الأول صف ثالث متوسط

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب/ـه | الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية | اللياقة القلبية التنفسية – القدرة العضلية | امتصاص الكرة بالصدر | الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة | التصويب من الثبات | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | اللياقة القلبية التنفسية – التوافق | المسكة القارية للمضرب | الارسال من الجانب | الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | اللياقة القلبية التنفسية – الرشاقة | جري المسافات الطويلة | رمي الرمح والمواد القانونية الحديثة التي تحكم اللعبة | المهارات الدفاعية من الحركة  الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل -ماكي" | المهارات الدفاعية من الحركة  الصد من الخارج للداخل " مومتونج -ماكي" | المهارات الدفاعية من الحركة  الصد من اعلى إلى أسفل " مومتونج -ماكي" | تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نواتج التعلم) | المجموع |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **معلم /ـه المادة : ......................... المشرف/ـه التربوي:........................... مدير/ـه المدرسة:......................** | | | |
| وزارة التعليم  الإدارة العامة للتعليم بمنطقة ......  مدرسة ..........  **اعداد : نواف المنيف** |  | |  |  | | --- | --- | | **العام الدراسي:** | **........................** | | **التاريخ:** | **/ /1444هـ** | | **الفصل الدراسي:** | **الفصل الدراسي الأول** | |

سجل مهارات ( لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ) الفصل الدراسي الأول صف ثالث متوسط

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب/ـه | الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية | اللياقة القلبية التنفسية – القدرة العضلية | امتصاص الكرة بالصدر | الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة | التصويب من الثبات | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | اللياقة القلبية التنفسية – التوافق | المسكة القارية للمضرب | الارسال من الجانب | الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | اللياقة القلبية التنفسية – الرشاقة | جري المسافات الطويلة | رمي الرمح والمواد القانونية الحديثة التي تحكم اللعبة | المهارات الدفاعية من الحركة  الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل -ماكي" | المهارات الدفاعية من الحركة  الصد من الخارج للداخل " مومتونج -ماكي" | المهارات الدفاعية من الحركة  الصد من اعلى إلى أسفل " مومتونج -ماكي" | تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نواتج التعلم) | المجموع |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **معلم /ـه المادة : ......................... المشرف/ـه التربوي:........................... مدير/ـه المدرسة:......................** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |