|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| وزارة التعليمالإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك**بإشراف قسم التربية البدنية** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\user\Downloads\qrcode_3322263_.png**العام الدراسي:** | **........................** |
| **التاريخ:** |  **/ /1443هـ** |
| **الفصل الدراسي:** | **الفصل الدراسي الثالث** |

 |

سجل مهارات ( لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ) الفصل الدراسي الثالث صف سادس ابتدائي

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب | الاحتياجات من العناصر الغذائية | الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (5 -13) سنة | قوة عضلات البطن - الرشاقة | التمريرة المرتدة باليدين | التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة | المحاورة بالكرة | تصويب الكرة من الثبات | القوانين الحديثة التي تحكم اللعبة | المرونة - السرعة | مسك المضرب (المسكة الخلفية) | الإرسال الأمامي | الضربة الساحقة الأمامية | ضربة الصد الأمامية | الضربة المقوسة الخلفية | القوانين الحديثة التي تحكم اللعبة | المرونة - الاتزان | التمرير بيد واحدة من فوق الرأس | المحاورة بالكرة | تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز | القوانين الحديثة التي تحكم اللعبة | الوقفات /(وقفة الارتكاز الأمامي) | (اللكمة الأمامية المستقيمة) /"جودان-آوى-تسوكي" | (اللكمة الأمامية المستقيمة)/ "شودان-آوى-تسوكي" | (الركلة الأمامية) | تطبيقات الأداء "جملة حركية" | 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/ه التربوي:........................... مدير/ه المدرسة:......................** |
| وزارة التعليمالإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك**بإشراف قسم التربية البدنية** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\user\Downloads\qrcode_3322263_.png**العام الدراسي:** | **........................** |
| **التاريخ:** |  **/ /1443هـ** |
| **الفصل الدراسي:** | **الفصل الدراسي الثالث** |

 |

سجل مهارات ( لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ) الفصل الدراسي الثالث صف سادس ابتدائي

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب | الاحتياجات من العناصر الغذائية | الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (5 -13) سنة | قوة عضلات البطن - الرشاقة | التمريرة المرتدة باليدين | التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة | المحاورة بالكرة | تصويب الكرة من الثبات | القوانين الحديثة التي تحكم اللعبة | المرونة - السرعة | مسك المضرب (المسكة الخلفية) | الإرسال الأمامي | الضربة الساحقة الأمامية | ضربة الصد الأمامية | الضربة المقوسة الخلفية | القوانين الحديثة التي تحكم اللعبة | المرونة - الاتزان | التمرير بيد واحدة من فوق الرأس | المحاورة بالكرة | تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز | القوانين الحديثة التي تحكم اللعبة | الوقفات /(وقفة الارتكاز الأمامي) | (اللكمة الأمامية المستقيمة) /"جودان-آوى-تسوكي" | (اللكمة الأمامية المستقيمة)/ "شودان-آوى-تسوكي" | (الركلة الأمامية) | تطبيقات الأداء "جملة حركية" | 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/ه التربوي:........................... مدير/ه المدرسة:......................** |