|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| وزارة التعليم  الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  **بإشراف قسم التربية البدنية** |  | |  |  | | --- | --- | | الوصف: 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 أول متوسط

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب | الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤-١٨سنة) | دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي | قوة عضلات البطن - الرشاقة | التمريرة المرتدة بيد واحدة | الرمية الحرة | القوانين الحديثة التي تحكم اللعبة | المرونة - القدرة العضلية | مسكة المضرب الأمامية والخلفية (مسكة الإبهام) | وقفة الاستعداد | الإرسال | القوانين الحديثة التي تحكم اللعبة | اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية | التمرير من مستوى الحوض ( الكرباجية، البندولية، الصدرية) | التصويب ( الكرباجي من مستوى الحوض أو الركبة) | 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 التعليم  الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  **بإشراف قسم التربية البدنية** |  | |  |  | | --- | --- | | الوصف: 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 أول متوسط

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب | الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤-١٨سنة) | دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي | قوة عضلات البطن - الرشاقة | التمريرة المرتدة بيد واحدة | الرمية الحرة | القوانين الحديثة التي تحكم اللعبة | المرونة - القدرة العضلية | مسكة المضرب الأمامية والخلفية (مسكة الإبهام) | وقفة الاستعداد | الإرسال | القوانين الحديثة التي تحكم اللعبة | اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية | التمرير من مستوى الحوض ( الكرباجية، البندولية، الصدرية) | التصويب ( الكرباجي من مستوى الحوض أو الركبة) | 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:......................** |