|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| وزارة التعليمالإدارة 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 ثاني متوسط

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب/ـه | **الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة** | **اللياقة القلبية التنفسية – القدرة العضلية** | **ضرب الكرة بالرأس من الوثب** | **التمريرة الطويلة** | **امتصاص الكرة بالفخذ** | **القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة** | **اللياقة القلبية التنفسية – القدرة العضلية** | **المسكة الغربية للمضرب** | **الإرسال المستقيم من أعلى** | **الضربة الطائرة الخلفية** | **القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة** | **اللياقة القلبية التنفسية – السرعة**  | **جري المسافات المتوسطة**  | **رمي القرص والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة** | **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 التعليمالإدارة 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 ثاني متوسط

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب/ـه | **الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة** | **اللياقة القلبية التنفسية – القدرة العضلية** | **ضرب الكرة بالرأس من الوثب** | **التمريرة الطويلة** | **امتصاص الكرة بالفخذ** | **القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة** | **اللياقة القلبية التنفسية – القدرة العضلية** | **المسكة الغربية للمضرب** | **الإرسال المستقيم من أعلى** | **الضربة الطائرة الخلفية** | **القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة** | **اللياقة القلبية التنفسية – السرعة**  | **جري المسافات المتوسطة**  | **رمي القرص والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة** | **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:......................** |