|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| وزارة التعليم  الإدارة العامة للتعليم بمنطقة ......  **اعداد فريق عمل التربية البدنية والصحية** |  | |  |  | | --- | --- | | C:\Users\user\Downloads\qrcode_3322263_.png**العام الدراسي:** | **........................** | | **التاريخ:** | **/ /1443هـ** | | **الفصل الدراسي:** | **الفصل الدراسي الثاني** | |

سجل مهارات ( لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ) الفصل الدراسي الثاني صف أول متوسط

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب | كيفية تحسس نبض القلب | تقدير ضربات القلب والقصور | القوة العضلية | السرعة | الاستقبال بالساعدين | استقبال الكرة من أسفل | التمرير بالأصابع | الإرسال من أعلى المواجه | القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة | (قوة عضلات البطن) | الرشاقة | مسك المضرب | وقفة الاستعداد | الارسال القاطع بوجه المضرب | القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة | القوة العضلية | الرشاقة | الدحرجة الأمامية المكورة | الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين | القفز فتحا على المهر بالطول | السقطة الخلفية (القرفصاء أوشيرو – أوكيمي) | السقطة الخلفية ( الحركة أوشيرو – أوكيمي) | السقطة الجانبية ( الرقود القرفصاء يوكو – أوكيمي) | السقطة الجانبية (الوقوف يوكو – أوكيمي ) | 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/ه التربوي:........................... مدير/ه المدرسة:......................** | | | |
| وزارة التعليم  الإدارة العامة للتعليم بمنطقة ......  **اعداد فريق عمل التربية البدنية والصحية** |  | |  |  | | --- | --- | | C:\Users\user\Downloads\qrcode_3322263_.png**العام الدراسي:** | **........................** | | **التاريخ:** | **/ /1443هـ** | | **الفصل الدراسي:** | **الفصل الدراسي الثاني** | |

سجل مهارات ( لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ) الفصل الدراسي الثاني صف أول متوسط

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب | كيفية تحسس نبض القلب | تقدير ضربات القلب والقصور | القوة العضلية | السرعة | الاستقبال بالساعدين | استقبال الكرة من أسفل | التمرير بالأصابع | الإرسال من أعلى المواجه | القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة | (قوة عضلات البطن) | الرشاقة | مسك المضرب | وقفة الاستعداد | الارسال القاطع بوجه المضرب | القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة | القوة العضلية | الرشاقة | الدحرجة الأمامية المكورة | الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين | القفز فتحا على المهر بالطول | السقطة الخلفية (القرفصاء أوشيرو – أوكيمي) | السقطة الخلفية ( الحركة أوشيرو – أوكيمي) | السقطة الجانبية ( الرقود القرفصاء يوكو – أوكيمي) | السقطة الجانبية (الوقوف يوكو – أوكيمي ) | 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/ه التربوي:........................... مدير/ه المدرسة:......................** |