|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 رابع ابتدائي

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب | التفسير المبسط لتعرق الجسم | أهمية تعويض السوائل | الملابس الملائمة في الأجواء المختلفة | القوة العضلية | السرعة | استقبال الكرة من أسفل | الإرسال المواجه من الأسفل | القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة | قوة عضلات البطن | الرشاقة | مسك المضرب | وقفة الاستعداد | الإرسال بوجه وظهر المضرب | القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب | صد الكرة بوجه وظهر المضرب | القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة | القوة العضلية | الرشاقة | الدحرجة الأمامية المتكورة | الدحرجة الخلفية المتكورة | الوقوف على الكتفين | الوقوف على الرأس | مدخل في رياضة الجودو | الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى) | الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) | 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 رابع ابتدائي   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | م | اسم الطالب | التفسير المبسط لتعرق الجسم | أهمية تعويض السوائل | الملابس الملائمة في الأجواء المختلفة | القوة العضلية | السرعة | استقبال الكرة من أسفل | الإرسال المواجه من الأسفل | القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة | قوة عضلات البطن | الرشاقة | مسك المضرب | وقفة الاستعداد | الإرسال بوجه وظهر المضرب | القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب | صد الكرة بوجه وظهر المضرب | القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة | القوة العضلية | الرشاقة | الدحرجة الأمامية المتكورة | الدحرجة الخلفية المتكورة | الوقوف على الكتفين | الوقوف على الرأس | مدخل في رياضة الجودو | الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى) | الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) | 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:......................** | |