|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| وزارة التعليم  الإدارة 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 أول ابتدائي

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب/ـه | التعرق | الرشاقة | الوقوف الصحيح | المشي الصحيح | مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة | الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة | المرونة | الجلوس الصحيح | الجري الصحيح | الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم | دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة | مسارات الحركة | الاتزان | الوثب الصحيح في المكان | مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له | الاتزان على الركبة والقدم | دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات | الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم | مدخل في رياضة التايكوندو | الوقفة المتوازية (نارينهي – سوجي) | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل – جيروجي) | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج – جيروجي) | 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 التعليم  الإدارة العامة للتعليم بمنطقة ......  مدرسة .......... |  | |  |  | | --- | --- | | **العام الدراسي:** | **........................** | | **التاريخ:** | **/ /1444هـ** | | **الفصل الدراسي:** | **الفصل الدراسي الأول** | |   سجل مهارات ( لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ) الفصل الدراسي الأول صف أول ابتدائي   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | م | اسم الطالب/ـه | التعرق | الرشاقة | الوقوف الصحيح | المشي الصحيح | مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة | الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة | المرونة | الجلوس الصحيح | الجري الصحيح | الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم | دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة | مسارات الحركة | الاتزان | الوثب الصحيح في المكان | مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له | الاتزان على الركبة والقدم | دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات | الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم | مدخل في رياضة التايكوندو | الوقفة المتوازية (نارينهي – سوجي) | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل – جيروجي) | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج – جيروجي) | 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:......................** | |