|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| وزارة التعليمالإدارة 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 ثالث متوسط

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب | الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب  | شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما  | القوة العضلية  | السرعة | التمرير بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى   | الاستقبال برسغ اليد الداخلي  | حائط الصد الفردي  | القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة  | القوة العضلية   | القدرة العضلية  | الارسال بوجه المضرب الخلفي | الضربة الساحقة الامامية بوجه المضرب | الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب | القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة | القوة العضلية (قوة عضلات البطن ) | الاتزان | الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الامامية المنحنية | الشقلبة الامامية على اليدين مع ربع لفة | الشقلبة الامامية على اليدين بالارتقاء المزدوج | 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 التعليمالإدارة 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 ثالث متوسط

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب | الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب  | شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما  | القوة العضلية  | السرعة | التمرير بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى   | الاستقبال برسغ اليد الداخلي  | حائط الصد الفردي  | القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة  | القوة العضلية   | القدرة العضلية  | الارسال بوجه المضرب الخلفي | الضربة الساحقة الامامية بوجه المضرب | الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب | القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة | القوة العضلية (قوة عضلات البطن ) | الاتزان | الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الامامية المنحنية | الشقلبة الامامية على اليدين مع ربع لفة | الشقلبة الامامية على اليدين بالارتقاء المزدوج | 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:......................** |