|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 ثالث ابتدائي

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب/ـه | **معرفه ماذا يحدث للقلب اثناء النشاط** | **الرشاقة** | **الانزلاق في اتجاه الخلف والجانب** | **الارتكاز على الظهر مع تغيير الاتجاه** | **نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان** | **تنطيط الكرة باليدين على الأرض** | **التصور الحركي اثناء ممارسه النشاط البدني** | **المرونة** | **السقوط الامامي والجانبي** | **الارتكاز على المقعدة مع تغير الاتجاه** | **الوقوف على الرأس** | **تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض** | **التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني** | **الاتزان** | **السقوط الخلفي بطريقة صحيحة** | **الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات** | **الميزان الجانبي** | **تنطيط الكرة باليدين في الهواء** | **الركلة الأمامية (أب تشاجي) من الثبات**  | **الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل -ماكي« من الثبات** | **الصد من الخارج إلى الداخل**  | 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 .......... |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **العام الدراسي:** | **........................** |
| **التاريخ:** |  **/ /1444هـ** |
| **الفصل الدراسي:** | **الفصل الدراسي الأول** |

 |

سجل مهارات ( لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ) الفصل الدراسي الأول صف ثالث ابتدائي

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب/ـه | **معرفه ماذا يحدث للقلب اثناء النشاط** | **الرشاقة** | **الانزلاق في اتجاه الخلف والجانب** | **الارتكاز على الظهر مع تغيير الاتجاه** | **نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان** | **تنطيط الكرة باليدين على الأرض** | **التصور الحركي اثناء ممارسه النشاط البدني** | **المرونة** | **السقوط الامامي والجانبي** | **الارتكاز على المقعدة مع تغير الاتجاه** | **الوقوف على الرأس** | **تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض** | **التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني** | **الاتزان** | **السقوط الخلفي بطريقة صحيحة** | **الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات** | **الميزان الجانبي** | **تنطيط الكرة باليدين في الهواء** | **الركلة الأمامية (أب تشاجي) من الثبات**  | **الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل -ماكي« من الثبات** | **الصد من الخارج إلى الداخل**  | 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:......................** |

 |