|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| وزارة التعليم  الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  **بإشراف قسم التربية البدنية** |  | |  |  | | --- | --- | | C:\Users\user\Downloads\qrcode_3322263_.png**العام الدراسي:** | **........................** | | **التاريخ:** | **/ /1443هـ** | | **الفصل الدراسي:** | **الفصل الدراسي الثالث** | |

سجل مهارات ( لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ) الفصل الدراسي الثالث صف خامس ابتدائي

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب | بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء | علاقة الرياضة بالغذاء الصحي | الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي | قوة عضلات البطن - الرشاقة | تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين | التمريرة الصدرية | التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف | تنطيط الكرات العالية والمنخفضة | تصويب الكرة باليدين من أسفل | القوانين الحديثة التي تحكم اللعبة | المرونة - القدرة العضلية | الإرسال المرتفع | ضربة الرد الأمامية | الضربة المدفوعة الأمامية | الضربة المقوسة الأمامية | الضربة الأمامية من فوق الرأس | القوانين الحديثة التي تحكم اللعبة | المرونة - الاتزان | التمرير بيد واحدة من مستوى الرأس | تنطيط الكرات العالية والمنخفضة | تصويب الكرة من مستوى الرأس مع الارتكاز | القوانين الحديثة التي تحكم اللعبة | الوقفات /(وقفة الارتكاز الأمامي) | (اللكمة الأمامية المستقيمة) /"جودان-آوى-تسوكي" | (اللكمة الأمامية المستقيمة)/ "شودان-آوى-تسوكي" | (الركلة الأمامية) | تطبيقات الأداء "جملة حركية" | 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 تبوك  **بإشراف قسم التربية البدنية** |  | |  |  | | --- | --- | | C:\Users\user\Downloads\qrcode_3322263_.png**العام الدراسي:** | **........................** | | **التاريخ:** | **/ /1443هـ** | | **الفصل الدراسي:** | **الفصل الدراسي الثالث** | |

سجل مهارات ( لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ) الفصل الدراسي الثالث صف خامس ابتدائي

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب | بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء | علاقة الرياضة بالغذاء الصحي | الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي | قوة عضلات البطن - الرشاقة | تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين | التمريرة الصدرية | التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف | تنطيط الكرات العالية والمنخفضة | تصويب الكرة باليدين من أسفل | القوانين الحديثة التي تحكم اللعبة | المرونة - القدرة العضلية | الإرسال المرتفع | ضربة الرد الأمامية | الضربة المدفوعة الأمامية | الضربة المقوسة الأمامية | الضربة الأمامية من فوق الرأس | القوانين الحديثة التي تحكم اللعبة | المرونة - الاتزان | التمرير بيد واحدة من مستوى الرأس | تنطيط الكرات العالية والمنخفضة | تصويب الكرة من مستوى الرأس مع الارتكاز | القوانين الحديثة التي تحكم اللعبة | الوقفات /(وقفة الارتكاز الأمامي) | (اللكمة الأمامية المستقيمة) /"جودان-آوى-تسوكي" | (اللكمة الأمامية المستقيمة)/ "شودان-آوى-تسوكي" | (الركلة الأمامية) | تطبيقات الأداء "جملة حركية" | 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:......................** |