|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 خامس ابتدائي

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب/ـه | أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام | الطريقة الصحيحة للصعود وأهميتها لسلامة القوام | الطريقة الصحيحة للتسلق وأهميتها لسلامة القوام | اللياقة القلبية التنفسية – القدرة العضلية | تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي | الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي | كتم الكرة بباطن القدم | تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | اللياقة القلبية التنفسية – القوة العضلية | الارسال المستقيم - الضربة الخلفية | الضربة الساحقة | الضربة الطائرة العالية  | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | اللياقة القلبية التنفسية – السرعة  | البدء المنخفض والمواد القانونية الحديثة المرتبطة | العدو الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة | الوثب العالي بالطريقة السرجية والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة | الوقفات (وقفة المشي) / ,,أب – سوجي | الوقفات (وقفة الطعن الامامية) /أب – كوبي | المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الامامية المستقيمة) / أولجل – جيروجي/ مومتونج – جيروج | المهارات الهجومية من الحركة(الركلة الأمامية) / أب – تشاجي | 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/ـه التربوي:........................... مدير/ـه المدرسة:......................** |
| 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 خامس ابتدائي

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالب/ـه | أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام | الطريقة الصحيحة للصعود وأهميتها لسلامة القوام | الطريقة الصحيحة للتسلق وأهميتها لسلامة القوام | اللياقة القلبية التنفسية – القدرة العضلية | تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي | الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي | كتم الكرة بباطن القدم | تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | اللياقة القلبية التنفسية – القوة العضلية | الارسال المستقيم - الضربة الخلفية | الضربة الساحقة | الضربة الطائرة العالية  | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | اللياقة القلبية التنفسية – السرعة  | البدء المنخفض والمواد القانونية الحديثة المرتبطة | العدو الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة | الوثب العالي بالطريقة السرجية والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة | الوقفات (وقفة المشي) / ,,أب – سوجي | الوقفات (وقفة الطعن الامامية) /أب – كوبي | المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الامامية المستقيمة) / أولجل – جيروجي/ مومتونج – جيروج | المهارات الهجومية من الحركة(الركلة الأمامية) / أب – تشاجي | 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/ـه التربوي:........................... مدير/ـه المدرسة:......................** |