

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



استمارات تسجيل قياسات اللياقة البدنية المستهدفة

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثالث المتوسط ← التربية البدنية ← الفصل الأول ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2024-09-16 07:43:45

إعداد: منصور شامي

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث المتوسط



اضغط هنا للحصول على جميع روابط "الصف الثالث المتوسط"

روابط مواد الصف الثالث المتوسط على تلغرام

[الرياضيات](#)

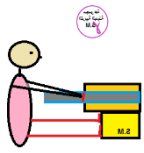
[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

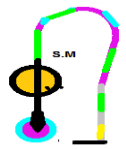
[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الأول

سجل متابعة التربية البدنية والدفاع عن النفس شامل	1
ورقة تسجيل القياسات عنصر الاتزان	2
ورقة تسجيل القياسات عنصر الاتزان	3
اختبار تربية بدنية ثالث متوسط كرة الطائرة	4
اختبار مهارة الضربة الساحقة المستقيمة	5



استمارة متابعة عناصر اللياقة البدنية (عناصر المرونة)

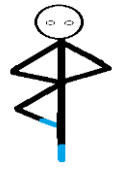


اعداد S.M. جده									عناصر المرونة		اسم الطالب/ة	م	
المرونة									تسجيل مستويات التطور في عناصر اللياقة البدنية				الصف /
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول							
الملاحظة	بعدي	قبلي	الملاحظة	بعدي	قبلي	الملاحظة	بعدي	قبلي					
										١			
										٢			
										٣			
										٤			
										٥			
										٦			
										٧			
										٨			
										٩			
										١٠			
										١١			
										١٢			
										١٣			
										١٤			
										١٥			
										١٦			
										١٧			
										١٨			
										١٩			
										٢٠			
										٢١			
										٢٢			
										٢٣			
										٢٤			
										٢٥			
										٢٦			

معلم/ة المادة:

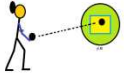


استمارة متابعة عناصر اللياقة البدنية (عنصر الاتزان)

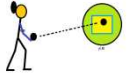


اعداد J.S.M									عنصر الاتزان		اسم الطالب/ة	م	
الصف / تسجيل مستويات التطور في عنصر اللياقة البدنية الاتزان													
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول							
الملاحظة	بعدي	قبلي	الملاحظة	بعدي	قبلي	الملاحظة	بعدي	قبلي					
											١		
											٢		
											٣		
											٤		
											٥		
											٦		
											٧		
											٨		
											٩		
											١٠		
											١١		
											١٢		
											١٣		
											١٤		
											١٥		
											١٦		
											١٧		
											١٨		
											١٩		
											٢٠		
											٢١		
											٢٢		
											٢٣		
											٢٤		
											٢٥		
											٢٦		

معلم/ة المادة:



استمارة متابعة عناصر اللياقة البدنية (عصر التوافق)



عنصر التوافق									اسم الطالب/ة	م
تسجيل مستويات التطور في عنصر اللياقة البدنية التوافق										
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول				
الملاحظة	بعدي	قبلي	الملاحظة	بعدي	قبلي	الملاحظة	بعدي	قبلي		
										١
										٢
										٣
										٤
										٥
										٦
										٧
										٨
										٩
										١٠
										١١
										١٢
										١٣
										١٤
										١٥
										١٦
										١٧
										١٨
										١٩
										٢٠
										٢١
										٢٢
										٢٣
										٢٤
										٢٥
										٢٦

معلم/ة المادة:



استمارة متابعة عناصر اللياقة البدنية (عصر الرشاقة)

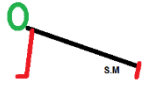


اعداد S.M.J									عصر الرشاقة		اسم الطالب/ة	م
تسجيل مستويات التطور في عنصر اللياقة البدنية الرشاقة									الصف /			
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول						
الملاحظة	بعدي	قبلي	الملاحظة	بعدي	قبلي	الملاحظة	بعدي	قبلي				
											١	
											٢	
											٣	
											٤	
											٥	
											٦	
											٧	
											٨	
											٩	
											١٠	
											١١	
											١٢	
											١٣	
											١٤	
											١٥	
											١٦	
											١٧	
											١٨	
											١٩	
											٢٠	
											٢١	
											٢٢	
											٢٣	
											٢٤	
											٢٥	
											٢٦	

معلم/ة المادة:



اس تماره متابعه عناصر اللياقه البدنيه (عنصر القوه العضليه)



اعداد S.M. ج									عنصر القوه العضليه		اسم الطالب/ة	م	
الصف / تسجيل مستويات التطور في عنصر اللياقه البدنيه القوه العضليه													
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول							
الملاحظه	بعدي	قبلي	الملاحظه	بعدي	قبلي	الملاحظه	بعدي	قبلي					
											١		
											٢		
											٣		
											٤		
											٥		
											٦		
											٧		
											٨		
											٩		
											١٠		
											١١		
											١٢		
											١٣		
											١٤		
											١٥		
											١٦		
											١٧		
											١٨		
											١٩		
											٢٠		
											٢١		
											٢٢		
											٢٣		
											٢٤		
											٢٥		
											٢٦		

معلم/ة المادة:



S.M

استمارة متابعة عناصر اللياقة البدنية (عنصر السرعة)



S.M

عنصر السرعة									اسم الطالب/ة	م
تسجيل مستويات التطور في عنصر اللياقة البدنية السرعة										
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول				
الملاحظة	بعدي	قبلي	الملاحظة	بعدي	قبلي	الملاحظة	بعدي	قبلي		
										١
										٢
										٣
										٤
										٥
										٦
										٧
										٨
										٩
										١٠
										١١
										١٢
										١٣
										١٤
										١٥
										١٦
										١٧
										١٨
										١٩
										٢٠
										٢١
										٢٢
										٢٣
										٢٤
										٢٥
										٢٦

معلم/ة المادة:



استمارة متابعة عناصر اللياقة البدنية (القدرة العضلية)



عنصر القدرة العضلية									اسم الطالب/ة	م
تسجيل مستويات التطور في عنصر اللياقة البدنية القدرة العضلية										
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول				
الملاحظة	بعدي	قبلي	الملاحظة	بعدي	قبلي	الملاحظة	بعدي	قبلي		
									١	
									٢	
									٣	
									٤	
									٥	
									٦	
									٧	
									٨	
									٩	
									١٠	
									١١	
									١٢	
									١٣	
									١٤	
									١٥	
									١٦	
									١٧	
									١٨	
									١٩	
									٢٠	
									٢١	
									٢٢	
									٢٣	
									٢٤	
									٢٥	
									٢٦	

معلم/ة المادة:



استمارة متابعة عناصر اللياقة البدنية (عنصر قوة عضلات البطن)



عنصر قوة عضلات البطن									اسم الطالب/ة	م
تسجيل مستويات التطور في عنصر اللياقة البدنية قوة عضلات البطن										
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول				
الملاحظة	بعدي	قبلي	الملاحظة	بعدي	قبلي	الملاحظة	بعدي	قبلي		
										١
										٢
										٣
										٤
										٥
										٦
										٧
										٨
										٩
										١٠
										١١
										١٢
										١٣
										١٤
										١٥
										١٦
										١٧
										١٨
										١٩
										٢٠
										٢١
										٢٢
										٢٣
										٢٤
										٢٥
										٢٦

معلم/ة المادة:



استمارة متابعة عناصر اللياقة البدنية (عصر اللياقة القلبية التنفسية)

اعداد S.M									عصر اللياقة القلبية التنفسية		اسم الطالب/ة	م
الصف / تسجيل مستويات التطور في عصر اللياقة البدنية اللياقة القلبية التنفسية												
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول						
الملاحظة	بعدي	قبلي	الملاحظة	بعدي	قبلي	الملاحظة	بعدي	قبلي				
											١	
											٢	
											٣	
											٤	
											٥	
											٦	
											٧	
											٨	
											٩	
											١٠	
											١١	
											١٢	
											١٣	
											١٤	
											١٥	
											١٦	
											١٧	
											١٨	
											١٩	
											٢٠	
											٢١	
											٢٢	
											٢٣	
											٢٤	
											٢٥	
											٢٦	

معلم/ة المادة:

بالتوفيق للجميع دعواتكم

