

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



ورقة تسجيل القياسات عنصر الاتزان

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الثالث المتوسط](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الأول](#) ⇨ [الملف](#)

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2024-09-15 11:31:40

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

ورقة تسجيل القياسات عنصر الاتزان	1
اختبار تربية بدنية ثالث متوسط كرة الطائرة	2
اختبار مهارة الضربة الساحقة المستقيمة	3
توزيع منهج التربية البدنية 1445 هـ	4
أسئلة اختبار منتصف الفصل	5

استمارة قياس عنصر التوازن الصف / القياس التاريخ / / ١٤٤٤ هـ

م	الاسم	المحاولات			النتيجة
		١	٢	٣	
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					
٢٧					
٢٨					
٢٩					
٣٠					

يعتمد معلم/ة التربية البدنية :

التوازن:

اختبار الوقوف على قدم واحدة. إجراءات القياس:

- الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، مساحة أو سطح صلب وغير قابل للانزلاق.

طريقة الأداء:

- ١- يقوم الطالب بالوقوف دون حذاء على إحدى قدميه ويفضل قدم الارتقاء، ويضع القدم الأخرى على الجنب الداخلي للركبة التي يقف عليها.
- ٢- عند إعطاء إشارة البدء يقوم الطالب برفع العقب والوقوف على مشط القدم، ويحاول الوقوف لأطول فترة ممكنة، وتنتهي المحاولة عند ملامسة العقب للأرض أو سقوط القدم الأخرى على الأرض.

• التسجيل : يعطى الطالب ثلاث محاولات ويسجل زمن أفضل محاولة.



المرجع العلمي دليل معلم ومعلمة التربية البدنية ثانوي مقررات.

