



الفرض الأول في مادة التربية البدنية الأسدس الأول

الأنشطة قيد التقويم :

- 1) أقوم بحركات تسخينية إحمائية بمفردي أو مع زملائي.
- 2) انتقل داخل فضاء (الساحة أو القسم ...) بالإيقاعات التالية:
 +جري خفيف لمسافة معينة وفي وقت محدد.
 +جري سريع لمسافة معينة وفي وقت محدد.
 +جري بالتناوب مع فريقي لمسافة محدد وفي وقت محدد.
- 3) أتذكر تقنية التنفس السليمة واعد جسمي الى حالته الطبيعية المتوازنة.

شبكة ومعايير التنقيط :

أسماء التلاميذ (ات) وارقامهم حسب ترتيب مسار	الانتباه من 0 نقطة الى 2 نقط	المشاركة والانضباط من 0 نقطة الى 2 نقط	تحقق الهدف(التنقل بإيقاعات مختلفة) من 0 الى 6 نقط
1			
2			
3			
4			
5			
6			
8			
9			
10			
11			
12			
13			



				1 4
				1 5
				1 6

انجاز الأستاذ : عبد العزيز اعريش