

الوحدة الثالثة الوثب العالي



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الثالث ← تربية أسرية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 23:36:50 2026-05-03

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

المزيد من مادة
تربية أسرية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث والمادة تربية أسرية في الفصل الثاني

الوحدة الرابعة الدرس العاشر مهارة الإرسال من أسفل في التربية الرياضية

1

مراجعة شاملة في التربية الرياضية الاختبار الشامل

2



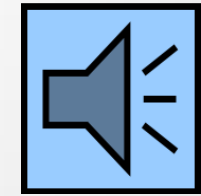
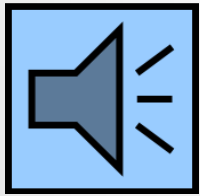
التربية الرياضية

الصف الثالث الابتدائي

الوحدة الثالثة

الوثب العالي

ألعاب
القوى
للصغار

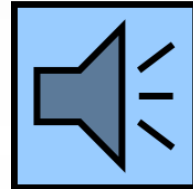


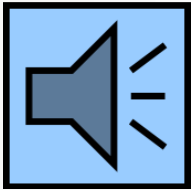
الصف الثالث الابتدائي
الوحدة الثالثة
الوثب العالي

الدرس
7

هدف الدرس:

يؤدي مهارة الوثب العالي بطريقة صحيحة





النقاط الفنية والتعليمية :

• النقاط الفنية:

- تحديد رجل الارتقاء.
- تحديد المسافة اللازمة للارتقاء (الاقتراب).
- مرجحة الذراعين لأعلى عند الارتقاء.
- ميل الجذع للأمام.

النقاط التعليمية :

1. من المشي ورفع الركبة عالياً.
2. الوقوف بجانب العارضة المنخفضة، ثم مرجحة الرجل الحرة عاليا لتعدية العارضة للهبوط عليها، متبوعة برفع الرجل الأخرى.
3. (الارتقاء) لتعدية العارضة والهبوط عليها امام الأخرى وفي خط مستقيم (ارتفاع 30-50سم).
4. التمرين السابق من المشي 3 خطوات ثم من 5 خطوات.
5. التمرين السابق من الجري 3 خطوات ثم 5 خطوات مع رفع العارضة تدريجيا.

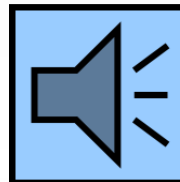


التقييم الذاتي

□ صل العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) :

عمود (ب)
الذراعين
الاقتراب
للأمام
الارتقاء

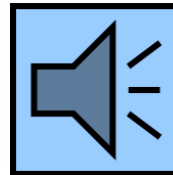
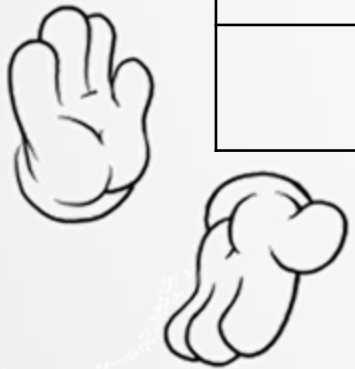
عمود (أ)
تحديد المسافة اللازمة للارتقاء (.....)
مرجحة لأعلى عند الارتقاء.
تحديد رجل
ميل الجذع



(الإجابة)

□ صل العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) :

عمود (ب)	عمود (أ)
الذراعين	تحديد المسافة اللازمة للارتقاء (.....)
الاقتراب	مرجحة لأعلى عند الارتقاء.
للأمام	تحديد رجل
الارتقاء	ميل الجذع



بارك الله فيك
يا بطل
لقد أنهيت الدرس بنجاح

