

الأسبوع الثالث إثراء الف حول المحور الطولي للجسم في الجمباز



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الأول ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 20:02:39 2026-02-17

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
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

الأسبوع الثالث إثراء مهارة الزحف الصحيح في التربية البدنية

1

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة تسليم الكرة وتسلمها

2

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة الوقوف على قدم واحدة

3

الأسبوع الثاني إثراء تسليم الكرة وتسلمها

4

الأسبوع الثاني إثراء الوقوف على قدم واحدة

5



اللف حول المحور الطولي للجسم

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

اللف هو حركة دورانية يتم فيها تدوير الجسم حول محوره الطولي، الذي يمثل العمود الفقري ويمكن أداء حركة الجسم حول محوره الطولي من أوضاع مختلفة كالوقوف والرقود، وبالإمكان عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو لفة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور الطولي للجسم. ويتضمن لف الجسم لف كل من العمود الفقري، والرقبة، والأكتاف، والحوض، واليدين. ويشجع الطلاب على لف أجسامهم لأكثر من لفة مع التحكم الجيد في الجسم.



التربية البدنية والدفاع عن النفس

