

الأسبوع الخامس إثراء درس لقف الكرة



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: 2026-03-02 10:23:20

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

ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة الزحف الصحيح	1
المقال تشرح هذه الوثيقة مهارة اللف حول المحور الطولي للجسم، وهي إحدى المهارات الأساسية في رياضة الجمباز حيث يدور الجسم حول خط وهمي رأسي يمر بمركز ثقله من الرأس إلى أخمص القدمين. يتطلب الأداء الصحيح وضعاً مناسباً للجسم مع التحكم في العضلات الأساسية للحفاظ على الاستقرار أثناء الدوران. تساعد هذه المهار	2
الأسبوع الثالث إثراء مهارة الزحف الصحيح في التربية البدنية	3
ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة تسليم الكرة وتسلمها	4
ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة الوقوف على قدم واحدة	5



لقف الكرة

الاسم:

الصف:

التاريخ: / / ١٤٤٥ هـ

اللقف هو استقبال واستلام الكرة، ويتطلب اللقف التوافق العصبي العضلي بين اليدين والعينين والكرة عند استخدام اليدين للقف الكرة بعد رميها، بحيث يراعي الطالب أو الطالبة الوعي المكاني للقف الكرة والوعي الزماني عند مد اليدين في التوقيت المناسب. وتتم هذه المهارة على النحو التالي:

- تكون اليدين ممدودتين في مسار اتجاه الكرة.
- تشنى الذراعان عند التقاء الكرة لامتصاص قوة اندفاع الكرة.
- يتعدل وضع اليدين بحسب مستوى طيران الكرة.
- الإبهامان متقابلتان للداخل عند لقف الكرة من أعلى، ومتعاكستان للخارج عند لقفها من أسفل.
- تراعى حركة مد اليدين التمهيدية في اتجاه مسار الكرة قبل لقفها لامتصاص قوة اندفاعها، وكذلك ثني اليدين لمتابعة مسار الكرة بعد لقفها للتحكم فيها والسيطرة عليها. ويلاحظ عملية متابعة العينين لمسار حركة الكرة.

