

الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الأول ← تربية بدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-06-02 13:07:37

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 بدنية:

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 تربية بدنية في الفصل الثاني

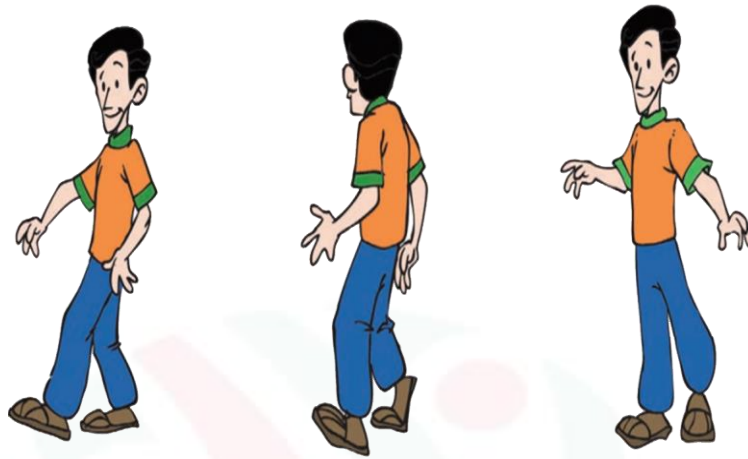


الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه

الاسم : _____ الصف : _____ التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

الارتكاز من الوقوف على المشط وتغيير اتجاه الجسم لجميع الاتجاهات من خلال:

- الدوران حول المحور الطولي مع عمل ربع لفة أو نصف لفة أو لفة كاملة أو أكثر.
- الارتكاز من الثبات بوضع مشط القدم على الأرض.



التربية البدنية والدفاع عن النفس

