

الأسبوع السادس إثراء درس الإنزلاق الصحيح



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 10:33:52

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات 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

الأسبوع الخامس ورقة عمل درس لقف الكرة

1

الأسبوع الخامس إثراء درس لقف الكرة

2

ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة الزحف الصحيح

3

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

4

الأسبوع الثالث إثراء مهارة الزحف الصحيح في التربية البدنية

5



الانزلاق الصحيح

الاسم :

الصف :

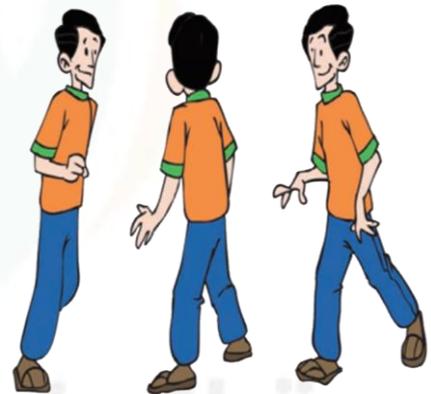
التاريخ : / / ١٤٥٥ هـ

هو من المهارات الحركية المركبة، ويعتبر مؤشراً للكفاءة الإدراكية، هناك نوعان من الانزلاق وهما:
أ. الانزلاق بالحجل وهو مزيج من الخطو والحجل مع تبادل وضع القدمين للأمام.

ويتم الانزلاق بأداء خطوة ثم حجلة على نفس القدم، ثم يكرر ذلك على القدم الأخرى مع نقل وزن الجسم من قدم إلى أخرى ويستمر تبادل الأداء على كلتا القدمين مع زيادة السرعة وطول المسافة، وتأرجح الذراعين يتوافق عكس الرجلين.

ب. الانزلاق بالوثب وهو مزيج من الخطو والوثب بالارتداد مع تبادل وضع القدمين للأمام.
ويتم الانزلاق بأداء خطوة ثم وثبة قصيرة للأمام بالقدمين معاً، ثم يكرر ذلك على القدم الأخرى ثم يؤدي وثبة قصيرة للأمام بالقدمين معاً، ويستمر تبادل الأداء على كلتا القدمين مع زيادة السرعة وطول المسافة، وتأرجح الذراعين يتوافق عكس الرجلين.

ويعتبر الانسياب والإيقاع الحركي هما السمتان الغالبتان لهذه المهارة وليست السرعة ولا المسافة.



التربية البدنية والدفاع عن النفس

