

## ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة الزحف 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: 20:22:38 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

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

1

الأسبوع الثالث إثراء مهارة الزحف الصحيح في التربية البدنية

2

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة تسليم الكرة وتسلمها

3

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة الوقوف على قدم واحدة

4

الأسبوع الثاني إثراء تسليم الكرة وتسلمها

5



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : أول ابتدائي  
الخبرة التعليمية : الزحف الصحيح

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بحافظة  
مدرسة :

اسم الطالب : ..... الصف : .....

### ورقة عمل للأسبوع الثالث

**ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة**

السؤال الأول :

أ- ضع/ي علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

١-	الزحف هو تحريك الجسم للأمام من وضع الانبطاح على الأرض.	( )
٢-	يتم أداء الزحف يتزامن حركة الذراع مع حركة الرجل من نفس الجانب من الجسم.	( )
٣-	تعتمد حركة الزحف على الساعدين لسحب الجسم وعلى الرجلين لدفع الجسم.	( )