

الأسبوع السابع إثراء درس المشي المتزن على خط مستقيم



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 11:01:35

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 السادس ورقة عمل درس الإنزلاق الصحيح

1

الأسبوع السادس إثراء درس الإنزلاق الصحيح

2

الأسبوع الخامس ورقة عمل درس لقف الكرة

3

الأسبوع الخامس إثراء درس لقف الكرة

4

ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة الزحف الصحيح

5



المشي المتزن على خط مستقيم

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: / / ١٤٥٥ هـ

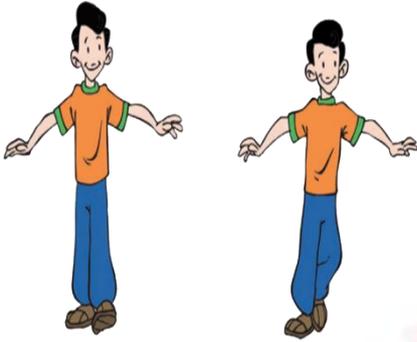
يتم المشي على خط مستقيم على الأرض بطول (١٠) أمتار وعرض (٥) سم بخطوات ثابتة.

وفي المشي المتزن يكون الرأس على استقامة الجسم والنظر متجه للأمام.

ويراعى في المشي المتزن استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين، وأن تكون الحركة انسيابية مع

المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي للخطوات، ويمكن الاستعانة برفع اليدين جانباً

لحفظ توازن الجسم.



التربية البدنية والدفاع عن النفس

