# ورقة عمل الوقوف على الرأس نصفا


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 13:10:32

| | |
|---|---|
| المزيد من مادة تربية بدنية: | ملفات ا كتب للمعلم ا كتب 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 |

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| صفحة المناهج السعودية على فيسبوك | | | | | |
| المواد على تلغرام | التربية الاسلامية | اللغة العربية | اللغة الانجليزية | الرياضيات | |

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول والمادة تربية بدنية في الفصل الثاني

| | |
|---|---|
| 1 | الأسبوع السادس عشر ورقة عمل الارتكاز على مشط القدم وتغيير |
| 2 | الأسبوع السادس عشر الارتكاز على مشط القدم وتغيير |

# الوقوف على الرأس نصفا

الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ

الوقوف على الرأس نصفا هو حركة تمهيدية لمهارة الوقوف على الرأس التي تعد من مهارات الثبات والاتزان والتي تصنف ضمن المهارات الحركية الأساسية، ويتم أداء مهارة الوقوف على الرأس نصفا وفق الخطوات التالية:

- من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام.
- وضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلث متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين.
- دفع الأرض بالقدمين معا ورفع الحوض والجذع فوق اليدين، ثم مد الجسم عاليا ببطء، مع بقاء مفصلي الركبتين مثنيتين.

التربية البدنية والدفاع عن النفس