

## الأسبوع الخامس ورقة عمل درس لقف الكرة



### 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 10:30:17

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل  
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة  
التربية البدنية:

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول



صفحة المناهج  
السعودية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

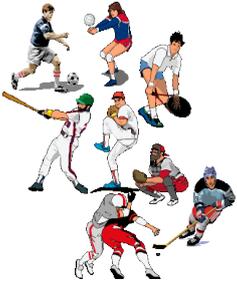
اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

### المزيد من الملفات بحسب الصف الأول والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

الأسبوع الخامس إثراء درس لقف الكرة	1
ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة الزحف الصحيح	2
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	3
الأسبوع الثالث إثراء مهارة الزحف الصحيح في التربية البدنية	4
ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة تسليم الكرة وتسلمها	5



المادة : تربية بدنية ودفاع عن النفس

المملكة العربية السعودية

الخبرة التعليمية : لقف الكرة

وزارة التعليم

مدرسة .....

اسم الطالب : ..... الصف : .....

### ورقة عمل - الصف: أول ابتدائي

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

١	اللقف هو تسديد الكرة بالقدمين.
٢	يتطلب اللقف التوافق العصبي العضلي بين اليدين والعينين والكرة.
٣	يجب أن تكون الذراعان مثنية عند التقاء الكرة لامتناس قوة اندفاع الكرة.

مديرة المدرسة :

معلمة المادة :