

الأسبوع الثالث إثراء مهارة الزحف الصحيح في التربية البدنية



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: 19:59:16 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 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

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة تسليم الكرة وتسلمها

1

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة الوقوف على قدم واحدة

2

الأسبوع الثاني إثراء تسليم الكرة وتسلمها

3

الأسبوع الثاني إثراء الوقوف على قدم واحدة

4

مسرد تحضير تربية بدنية اول ابتدائي

5



الزحف الصحيح

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

هو تحريك الجسم للأمام من وضع الانبطاح على الأرض مع بقاء معظم الجزء الأمامي من الجسم ملاصقاً للأرض والرأس على امتداد الجسم والنظر متجه للأمام.

ويتم أداء الزحف بتزامن حركة الذراع مع حركة الرجل من نفس الجانب من الجسم وتشبه حركة الجسم الحركة الثعبانية بحيث:

■ تبدأ بحركة الذراع متبوعة بحركة الرجل.

■ تعتمد الحركة على الساعدين لسحب الجسم وعلى الرجلين لدفع الجسم.

■ الإبقاء على الذراعين مثنيتين أمام الصدر والإبقاء على مفصل الركبة مثنياً عند الانتقال ثم مده

عند الدفع.



التربية البدنية والدفاع عن النفس

