

الأسبوع الثالث إثراء مهارة الزحف الصحيح في التربية البدنية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج السعودية ← الصف الأول ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 17-02-2026 19:59:16

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

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول



الرياضيات



اللغة الانجليزية



اللغة العربية



ال التربية الاسلامية



المواد على تلغرام

صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

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

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة تسليم الكرة وتسليمها

1

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة الوقوف على قدم واحدة

2

الأسبوع الثاني إثراء تسليم الكرة وتسليمها

3

الأسبوع الثاني إثراء الوقوف على قدم واحدة

4

مسرد تحضير تربية بدنية اول ابتدائي

5

الزحف الصحيح



الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٩هـ

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

ويتم أداء الزحف بتزامن حركة الذراع مع حركة الرجل من نفس الجانب من الجسم وتشبه حركة

الجسم الحركة التعبانية بحيث:

▪ تبدأ بحركة الذراع متتبعة بحركة الرجل.

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

▪ الإبقاء على الذراعين مثبتتين أمام الصدر والإبقاء على مفصل الركبة مثنياً عند الانتقال ثم مده

عند الدفع.



التنمية البدنية والدفاع عن النفس

