

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة الرفع الصحيح للأثقال



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 14:26:10 2026-02-17

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

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة ركل الكرة المتحركة بالقدم

1

الأسبوع الثاني إثراء الرفع الصحيح للأثقال

2

الأسبوع الثاني إثراء ركل الكرة المتحركة بالقدم في كرة القدم

3

اختبار نهائي وورد 1445هـ

4

تقويم مخرجات الوحدة الخامسة ثاني ابتدائي

5



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : ثاني ابتدائي
الخبرة التعليمية : الرفع الصحيح للأثقال

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة

مدرسة :

اسم الطالب : الصف :

ورقة عمل للأسبوع الثاني

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

السؤال الأول :

أ- ضع/ي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

١-	تتوقف طريقة رفع الشيء على حجمه وشكله.	()
٢-	يتم الرفع الصحيح للأثقال من خلال الوقوف الوضع أماماً بحيث تكون قدم متقدمة على الأخرى.	()
٣-	أثناء الرفع الصحيح للأثقال يجب تجنب لف الجسم .	()