

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف ورقة عمل شاملة للمهارات

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الثاني](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الأول](#)

الملف ورقة عمل شاملة للمهارات

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الثاني](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الأول](#)

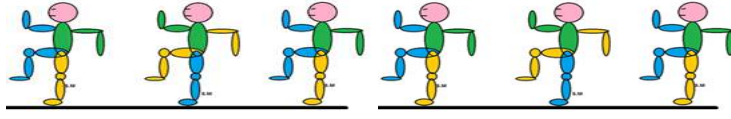
المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني والمادة التربية البدنية في الفصل الأول

اختبار مهارة القفز	1
خطة توزيع التربية البدنية	2
تحضير الوحدات الثلاث لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس	3
سجل متابعة إنجاز واجبات واختبارات الطلاب في منصة مدرستي	4
تحضير دروس التربية البدنية	5

ورق عمل تربية بدنية الصف الثاني

أجب على الاسئلة التالية

مهارة الانزلاق من الجري



مهارة الانزلاق من الجري مهارة

انتقالية

ثبات واتزان

مهارة الانزلاق من الجري حركة

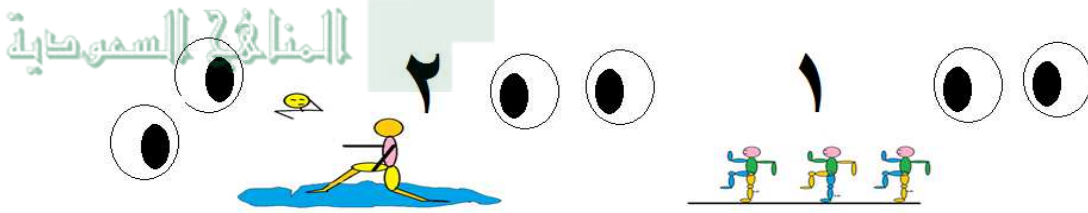
مركبة من الحجل والخطو

وحيدة

مهارة الانزلاق من الجري مهارة

التوقف الكثير ولا تحتاج لبراعة

تعتمد على الانسيابية والبراعة العالية



مهارة الانزلاق من الجري هي :

مهارة اساسية حركية انتقالية على أساس علمي

نفسها بالضبط التي في الملعب الصابوني



في مهارة الانزلاق يتم الهبوط

القدمين معا

على قدم



مهارة الانزلاق تتكون من الحجلة والخطوة

الانزلاق من الجري

الانزلاق في المكان



الانزلاق هو خطوة طويلة يتبعها خطوة قصيرة

خطأ

صواب

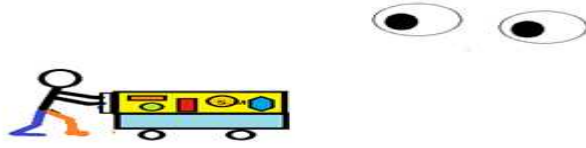


مهارة السحب الصحيح

أجب على الأسئلة



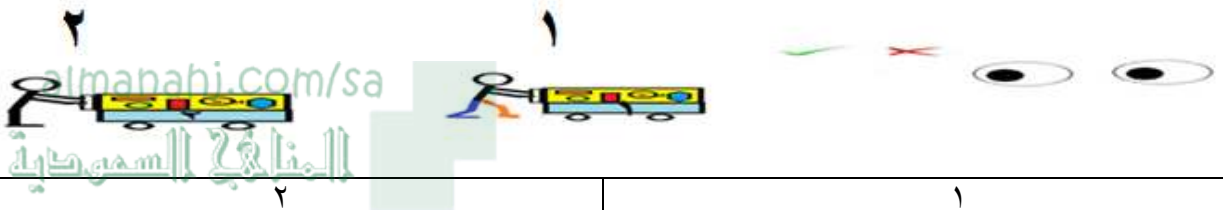
عند أداء مهارة السحب يميل الجسم للأمام في اتجاه الشيء الذي سيتم سحبه



خطأ

صواب

اثناء السحب تكون احد القدمين متقدمة عن الاخرى



عند أداء مهارة السحب يكون الجسم



بعيد عن الشيء الذي سيتم سحبه



قريب عن الشيء الذي سيتم سحبه

ورقة عمل مهارة الوقوف من الجلوس تربيعة

أجب عن الأسئلة

في مهارة الوقوف من الجلوس تربيعة تحريك الرجلين لأعلى



من مفصل القدمين ٢	من مفصل الفخذين ١
	
اثناء أداء مهارة الوقوف من الجلوس تربيع	
تحتاج لمساعدة ٢	لا تحتاج مساعدة ١
مهارة الوقوف من الجلوس تربيع	
مهارة ثبات واتزان	مهارة انتقالية

almanahj.com/sa
المنهج السموي

مهارة تمرير الكرة باليدين من اسفل

مهارة تمرير الكرة هي :

مهارة ثبات واتزان	مهارة تحكم وتعامل
نؤدي مهارة تمرير الكرة باليدين من اسفل	
	
عند أداء تمرير الكرة باليدين من اسفل يكون من :	
وضع الوقوف فتحة الجذع اماما اسفل ١	وضع الوقوف ٢
قبل تمرير الكرة باليدين من اسفل نحرك الذراعين من اسفل للحصول على قوة لتمرير الكرة	
خطأ	صواب
الوعي بالبيئة المحيطة اثناء ممارسة النشاط البدني	
	
واجبنا نحو بيئة النشاط البدني اثناء ممارسة النشاط البدني المحافظة عليها	
خطأ	صواب

ورقة عمل الرشاقة

أجب عن الأسئلة

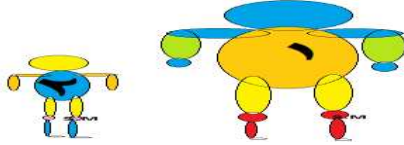
هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد لجميع أجزاء جسمه أو لأجزاء منه	
خطأ	صواب
الرشاقة تنقسم الى رشاقة عامة ورشاقة خاصة	
خطأ	صواب

من التمارين والأنشطة البدنية التي تنمي الرشاقة



رفع الاثقال رقم ٢

الجري المتعرج رقم ١



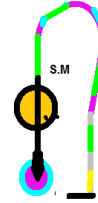
هل الوزن الزائد يؤثر على الرشاقة

خطأ

صواب

المرونة

التمرين الذي ينمي المرونة ثني الجذع أماما أسفل ثبات ٥ ثواني



خطأ

صواب

قدرة مفاصل الجسم على الحركة بيسهولة لابعد مدى حركي تسمى

المرونة

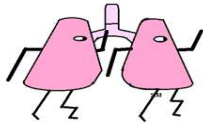
القوة

كلما تقدم الفرد في العمر

تقل مرونة الجسم

تزيد مرونة الجسم

النشاط البدني يؤدي الى



لايتغير التنفس

زيادة مرات التنفس



ورقة عمل مهارة الميزان الأمامي من الثبات

أجب عن الاسئلة

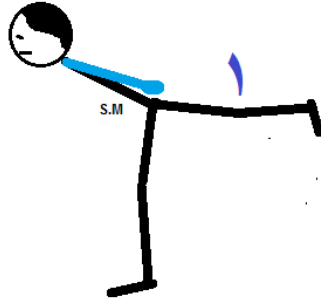
مهارة الميزان الامامي من الثبات

مهارة حركية انتقالية

مهارة حركية ثبات واتزان

أجب عن الاسئلة

في مهارة الميزان الامامي من الثبات تسمى الرجل رقم واحد



الرجل الاتزان

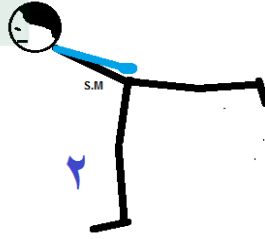
الرجل الحرة

أجب عن الاسئلة

في مهارة الميزان الامامي من الثبات تسمى الرجل رقم اثنين:

almanahj.com/sa

المنهج السموية



رجل السرعة

رجل الارتكاز

أجب عن الاسئلة

في مهارة الميزان الامامي من الثبات التي امامك الخطأ هو وضع اليدين على الرأس :



خطأ

صواب

أجب عن الاسئلة

في مهارة الميزان الامامي من الثبات التي امامك اختار رقم الأداء الصحيح :

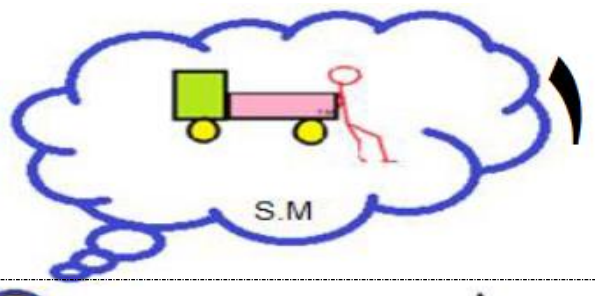
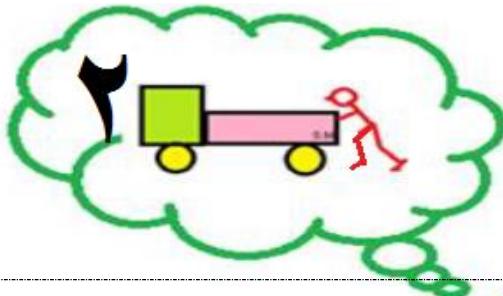


٣

٢

١

الدفع الصحيح



almanahi.com/sa

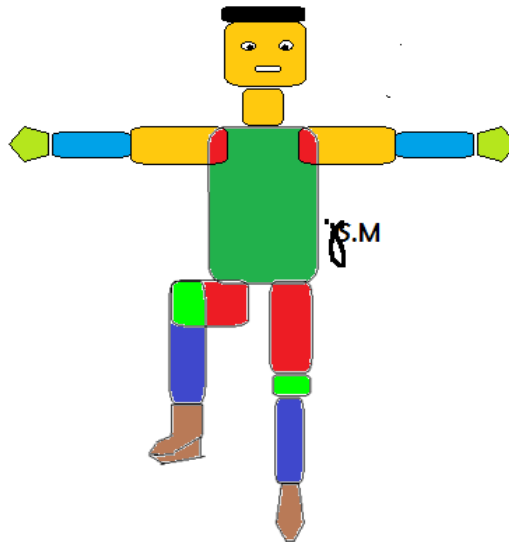
حدد رقم مهارة الدفع الصحيحة

رقم ٢

رقم ١

المنهج السموية

الاتزان



هذا النشاط البدني يمثل الاتزان الثابت

خطأ

صواب