

الأسبوع الثاني إثراء 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: 2026-02-17 14:19:32

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 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

الأسبوع الثاني إثراء ركل الكرة المتحركة بالقدم في كرة القدم

1

اختبار نهائي وورد 1445هـ

2

تقويم مخرجات الوحدة الخامسة ثاني ابتدائي

3

تقويم مخرجات الوحدة السادسة تربية بدنية

4

أسئلة اختبار منتصف الفصل مع نموذج الإجابة

5



الرفع الصحيح للأثقال

تحتاج بعض مواقف الحياة إلى رفع الأشياء. وتتوقف طريقة رفع الشيء على حجمه وشكله. حيث تتم بمواجهة الطالب للشيء الذي يريد رفعه. يقف الطالب في الوضع أماما بحيث تكون قدم متقدمة على الأخرى لزيادة مساحة قاعدة الارتكاز، ويكون الشيء المراد رفعه واقعا في منتصف جسم الطالب، ويراعى عند رفع الشيء بذراع واحدة أن تكون الذراع الأخرى مفرودة مع رفعها قليلا للمحافظة على توازن الجسم. كما يجب مراعاة النواحي التالية عند رفع الأشياء:

- الاحتفاظ بالقدمين مسطحتين على الأرض باتساع الكتفين.
- الاحتفاظ بالظهر مستقيما.
- ثني الركبتين للوصول للشيء المراد رفعه والقبض عليه.
- مد الركبتين لأعلى مع رفع الشيء من على الأرض.
- تجنب لف الجسم أثناء رفع أشياء ثقيلة.



التربية البدنية والدفاع عن النفس

