

## الأسبوع الثالث إثراء الهبوط الصحيح باستخدام اليدين والرجلين



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 17-02-2026 14:34:21

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

المزيد من مادة  
التربية البدنية:

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني



الرياضيات



اللغة الانجليزية



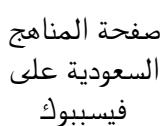
اللغة العربية



ال التربية الاسلامية



المواد على Telegram



صفحة المناهج

السعودية على  
فيسبوك

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

الأسبوع الثالث إثراء الدوران حول المحور العرضي في الجمباز

1

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة الرفع الصحيح للأثقال

2

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة ركل الكرة المتحركة بالقدم

3

الأسبوع الثاني إثراء الرفع الصحيح للأثقال

4

الأسبوع الثاني إثراء ركل الكرة المتحركة بالقدم في كرة القدم

5

الصف:

الاسم:

التاريخ: / / ١٤٥

يُهبط من ارتفاعات منخفضة على الأرض باستخدام إحدى القدمين تبعها الأخرى، حيث يعد الهبوط بقدم واحدة إحدى المهارات الحركية الأساسية. وتشتمل مواصفات الأداء الصحيح لمهارة الهبوط للأسفل على ما يلي:

- وضع الوقوف على شيء مرتفع عن الأرض، وتكون القدمان بجانب بعضهما ومتوجهتان للإمام.
- يميل الجذع قليلا للأمام مع تحريك إحدى القدمين للأمام وللأسفل حتى تلامس الأرض.
- تتبعها القدم الأخرى بالحركة للأمام وللأسفل حتى تلامس الأرض بجانب القدم الأولى.
- ترتفع اليدين للجانب قليلا لمساعدة في حفظ توازن الجسم.
- يحافظ على النظر للأمام وللأسفل في اتجاه موضع الهبوط.
- يستقيم الجذع لأعلى بعد الهبوط وتكون اليدين بجانب الجسم.

