

الأسبوع السادس إثراء التثبيت الصحيح لكرة القدم 1447هـ



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثاني ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← عروض بوربوينت ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-03-02 11:26:12

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات 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

الأسبوع السادس إثراء التثبيت الصحيح لكرة القدم 1447هـ

1

الأسبوع السادس ورقة عمل درس التثبيت الصحيح لكرة القدم 1447هـ

2

ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة الدوران حول المحور العرضي

3

ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة الهبوط الصحيح

4

الأسبوع الثالث إثراء الهبوط الصحيح باستخدام اليدين والرجلين

5



التثبيت الصحيح لقدم اللاعب

إدارة التعليم بمنطقة

الاسم: _____ الصف: _____ التاريخ: / / ١٤٥٥ هـ

تثبيت الكرة والسيطرة عليها بالقدم أو بأجزاء مختلفة من الرجل هي نمط حركي يؤدي لإيقاف حركة كرة قادمة في اتجاه الطالب. ومن أشكاله تثبيت الكرة بوجه القدم، والذي يتم وفقا لما يلي:

- يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة مع ثني مفصل القدم قليلا.
- ثني مفصل ركبة الرجل التي ستلامس الكرة في الوقت الذي يشير فيه مشط القدم إلى الأسفل بحيث تكون القدم مائلة بين الاتجاه الأسفل والأعلى وتوضع على الكرة وعلى مسافة تستقر فيها الكرة بين القدم والارض.

■ بمجرد لمس الكرة للقدم يثنى مفصل الركبة للتحكم في الكرة حتى لا ترتد وتستقر تحت القدم.



التربية البدنية والدفاع عن النفس