

الأسبوع الثالث إثراء الدوران حول المحور العرضي في الجمباز



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 14:29:15

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

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة الرفع الصحيح للأثقال

1

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة ركل الكرة المتحركة بالقدم

2

الأسبوع الثاني إثراء الرفع الصحيح للأثقال

3

الأسبوع الثاني إثراء ركل الكرة المتحركة بالقدم في كرة القدم

4

اختبار نهائي وورد 1445هـ

5



الدوران حول ورقة العرضي

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمنطقة

الاسم : _____

الصف : _____

التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

الدوران هو حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي، الذي يمثل خط وسط الجسم، ويمكن أداء حركة دوران الجسم حول محوره العرضي من أوضاع ابتدائية مختلفة، مثل التعلق، والجلوس على أربع، وبالإمكان كذلك عمل ربع أو نصف أو ثلاث أرباع أو دورة كاملة من الثبات أو الحركة حول المحور العرضي للجسم.

- لأداء حركة دوران الجسم يحدث تحذب في العمود الفقري، والرقبة، والأكتاف، والجذع، والحوض.
- تبدأ بوضع اليدين على الأرض.
- تستخدم غالبية حركات الدوران في المهارات الحركية لرياضة الجمباز.

