

الأسبوع السابع إثراء درس التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة حبال معلقة



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-03-02 11:56:03

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الالكترونية الاختبارات 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 الثالث



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

الأسبوع السادس ورقة عمل درس التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة 1447هـ

1

الأسبوع السادس إثراء درس التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة 1447هـ

2

الأسبوع الخامس ورقة عمل درس رمي الكرة بطريقة صحيحة

3

الأسبوع الخامس إثراء درس رمي الكرة بطريقة صحيحة

4

ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة مرحة الذراعين من خلف وأمام الجسم

5



التسلق بطريقة صحية وأمنة

وزارة التعليم
إدارة التعليم بمنطقة

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

التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين. ويتطلب التسلق التحكم في أداء الأجزاء المتحركة من الجسم والسيطرة عليها صعودا ونزولا. ويساعد التسلق في تنمية القدرات البدنية لدى الطالب. ويمكن أن يتم التسلق باستخدام حبال معلقة.

■ تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه للحبل المعلق في عارضة المرمى.

■ يقبض الطالب باليدين التي تكون في مستوى صدره، وتكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشطان يشيران للأمام

■ تبدأ حركة الصعود بوضع أحد القدمين على الحبال المعلقة،

■ ثم يتم تحميل الجسم عليها مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على العقدة في الحبل، في الوقت نفسه ترفع اليد المقابلة للقدم المرفوعة. وتستمر المهارة على هذا النحو بالتبادل.



القدرة البدنية والدفاع عن النفس