

الأسبوع الثالث إثراء مهارة مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

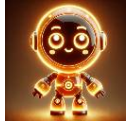
موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثالث ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-02-16 22:14:50

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 ا 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 الثالث إثراء مهارة الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً

1

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة التعلق الرأسي بطريقة صحيحة

2

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة تنطيط الكرة باليد الواحدة في الهواء

3

اختبار نهائي الدور الأول مع الإجابة

4

اختبار نهائي وورد مع الإجابة

5



مرجحة الذراعين من خلف وأمام الجسم

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

تمثل مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم شكلا من أشكال تمرينات المرونة لمفصلي الكتفين. وقد تستخدم في تهيئة العضلات والأربطة لعمل عضلي يتضمن أداء حركة أو تطبيق مهارة حركية.

يتميز مفصل الكتف باتساع مداه الحركي والسماح للذراع بالتحرك في مختلف الاتجاهات: للأمام وللخلف وللأعلى وللأسفل وللجانبيين اليمين واليسار.

■ تتم مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم من وضع الوقوف حيث يتم رفع الذراعين وهي مرتخية قليلا لتكون في وضع بين جانبا وأسفل.

■ تبدأ حركة المرجحة بتحريك الذراعين من الجانبين إلى الأمام لتتقاطع أمام الجسم،

■ تتحرك في اتجاه عكسي من أمام الجسم مروراً بالجانبين ووصولاً إلى الخلف لتتقاطع خلف الجسم، وتكرر الحركة في المسار نفسه أمام وخلف الجسم.



التربية البدنية والدفاع عن النفس

