

ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة مرجحة الذراعين من خلف وأمام 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: 22:24:14 2026-02-16

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 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

ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً	1
الأسبوع الثالث إثراء مهارة مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم	2
الأسبوع الثالث إثراء مهارة الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً	3
ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة التعلق الرأسي بطريقة صحيحة	4
ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة تنطيط الكرة باليد الواحدة في الهواء	5



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : ثالث ابتدائي
الخبرة التعليمية : مرجحة الذراعين من خلف وأمام الجسم

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة

مدرسة :

اسم الطالب : الصف :

ورقة عمل للأسبوع الثالث

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

السؤال الأول :

أ- ضع/ي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

١-	تمثل مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم شكلاً من أشكال تمارينات المرونة لمفصلي الكتفين.	()
٢-	يتميز مفصل الكتف باتساع مداه الحركي.	()
٣-	تبدأ حركة المرجحة بتحريك الذراعين من الجانبين إلى الأمام لتتقاطع أمام الجسم.	()