

## الأسبوع الثالث إثراء مهارة الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً



### 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: 22:11:51 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 الثاني لمهارة التعلق الرأسي بطريقة صحيحة

1

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة تنطيط الكرة باليد الواحدة في الهواء

2

اختبار نهائي الدور الأول مع الإجابة

3

اختبار نهائي وورد مع الإجابة

4

اختبار تربية بدنية ثالث ابتدائي مهارة التسلق ومهارة الوقوف على قاعدة الاتزان

5



# الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

يعد الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً أحد أشكال مهارات الاتزان الثابت التي تتضمن محاولة المحافظة على اتزان الجسم في وضع معين. وفي مهارة الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً يكون الارتكاز على إحدى الركبتين على الأرض ومحاولة إبقاء الجسم في حالة اتزان لأطول فترة ممكنة.

- تبدأ مهارة الاتزان من وضع الإقعاء حيث يقوم الطالب برفع إحدى رجليه عن الأرض مع مدها تدريجياً من مفصلي الركبة والقدم في اتجاه الخلف تتم عملية المد الكامل لها.
- ميل الجذع قليلاً للأمام ورفع الذراعين للجانبين والمحافظة على الرأس مرفوعة لأعلى والنظر متجه للأمام.
- يصل الطالب إلى الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً الارتكاز على الركبة والجذع مائلاً قليلاً للأمام.



## التربية البدنية والدفاع عن النفس

