

الأسبوع الخامس إثراء درس رمي الكرة بطريقة صحيحة



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 11:43:31

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول اعروض بوربوينت ا أوراق عمل منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك 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 مرجحة الفراعين من خلف وأمام الجسم	1
ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً	2
الأسبوع الثالث إثراء مهارة مرجحة الفراعين من أمام وخلف الجسم	3
الأسبوع الثالث إثراء مهارة الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً	4
ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة التعلق الرأسي بطريقة صحيحة	5



رمي الكرة بهريقة عملحة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمنطقة

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____ / _____ / ١٤٤٥ هـ

يعتبر الرمي من حركات المناولة التي تستخدم في كثير من الألعاب. وقد يكون الهدف من الرمي هو الدقة في التوجيه لنقطة معينة، وقد يكون الهدف منه هو الرمي لأبعد مسافة، أو قد يكون الهدف هو الرمي بسرعة لأبعد مسافة، ويتم الرمي بيد واحدة أو بكلتا اليدين ويرتبط ذلك بحجم الكرة التي يتم رميها وشكلها ووزنها.

■ من وضع الوقوف أماما (أحد القدمين متقدمة للأمام عن الأخرى قليلا) والذراعان ممتدان عالية واليدين ممسكتان بالكرة.

■ تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للخلف قليلا تمهيدا لتمريرها.

■ تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للأمام بقوة وسرعة لتدفع الكرة للأمام.

■ تتحرك اليدين الكرة نهاية حركتهما للأمام مع متابعتهما لحركة الكرة للأمام، وتحرك القدم الخلفية للأمام.



القدرة البدنية والدفاع عن النفس