

ورقة عمل الأسبوع الثالث استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الرابع ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← أوراق عمل ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-02-16 15:54:12

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

ورقة عمل الأسبوع الثالث مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام	1
ورقة عمل الأسبوع الثالث استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين	2
أوراق عمل 2 الأسبوع الثاني ورقة عمل أهمية تعويض السوائل	3
أهمية تعويض السوائل للجسم نشاط إثرائي توعوي	4
اختبار نهائي بدنية مع الإجابة انتساب	5



مركز الكركرة الوطنية للأفضل بالساعدين للأمام

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمنطقة

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

يتم أداء هذه المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- من الوقوف فتحتا ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.
- وضع كفا اليدين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد الأصابع والابهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريبا والساعدان للخارج وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين.
- مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الاكتاف للأمام ومد الجذع للأمام للالتقاء بالكرة ونقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية الى الرجل الأمامية.
- تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.



التربية البدنية والدفاع عن النفس