

ورقة عمل الأسبوع الثالث مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالسعدين للأمام



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج السعودية ↔ الصف الرابع ↔ التربية البدنية ↔ الفصل الثاني ↔ ملفات متنوعة ↔ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 16-02-2026 15:49:17

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

المزيد من مادة التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



الرياضيات



اللغة الانجليزية



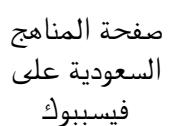
اللغة العربية



التربية الإسلامية



المواد على Telegram



صفحة المناهج السعودية على Google Classroom

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

ورقة عمل الأسبوع الثالث استقبال الكرة من الأسفل بالسعدين

1

أوراق عمل 2 الأسبوع الثاني ورقة عمل أهمية تعويض السوائل

2

أهمية تعويض السوائل للجسم نشاط إثراي توعوي

3

اختبار نهائي بدنية مع الإجابة انتساب

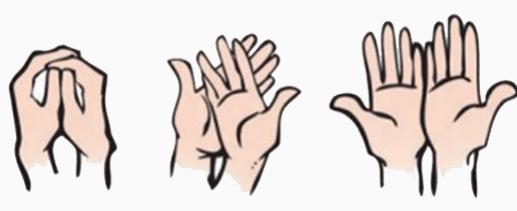
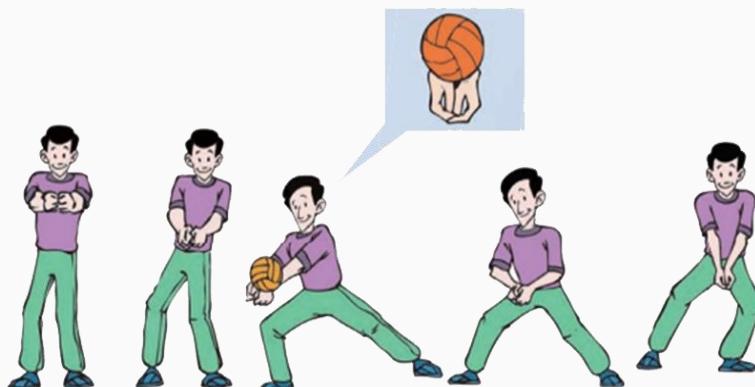
4

نموذج اختبار نهائي محلول

5



- تتلاصق اليدان جنباً إلى جنب ويتوجهان إلى أعلى مع امتداد سلاميات الأصابع، وتلمس الكرة بالجزء العظمي من مؤخرة اليد قرب مفصل الرسغ.
- تتلاصق اليدان وجهاً لوجه مع امتداد الأصابع جميعها ما عدا الإبهامين اللذين ينثنيان للداخل قليلاً ه تلمس الكرة سطح الإبهامين والسبابتين.
- عند ملامسة الكرة للساعدين يتم مد أجزاء الجسم لأعلى ودفع الكرة بالاتجاه المناسب بشكل قوي ثم العودة للوضع الأصلي استعداداً لاستقبال كرة أخرى.



وضع اليدين أثناء استقبال الكرة بالساعدين