

الأسبوع الثالث إثراء الإرسال المواجه من الأسفل



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

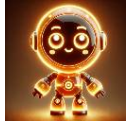
موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الخامس ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 18:06:04 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 ا للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

الأسبوع الثالث إثراء تمرير الكرة بالأصابع للأمام

1

ورقة عمل الأسبوع الثاني عن التغير في معدل التنفس

2

ورقة عمل الأسبوع الثاني عن أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام

3

إثراء الأسبوع الثاني التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له

4

إثراء الأسبوع الثاني أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام

5



الارسال المواجه وقتن علمي

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمنطقة

الاسم : _____ الصف : _____ التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

١. يقف المؤدي في منطقة الارسال مواجهاً للشبكة وأحدى الرجلين متقدمة عن الأخرى عكس اليد الضاربة والركبتان مثنيتان قليلاً.
٢. امساك الكرة باليد امام الفخذ للرجل الخلفية.
٣. رمي الكرة باليد الحرة بارتفاع الكتف تقريباً.
٤. مرجحة ذراع اليد الضاربة للخلف وللأمام لتقابل الكرة الساقطة في مستوى الوسط (الحوض) تقريباً.
٥. ضرب الكرة في اسفلها الخلفي مع انثناء بسيط في الجسم مع فرد ذراع اليد الضاربة ومد الركبتين والجذع ونقل الجسم على القدم الأمامية ثم الدخول الى ارض الملعب.
٦. يكون ارسال الكرة اما براحة اليد او بأعلى باطن الكف وبقبضة اليد واليد الفنجانية.



التربية البدنية والدفاع عن النفس