

الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدحرجة الخلفية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الخامس ← تربية بدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-06-02 13:22:09

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
تربية بدنية:

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 تربية بدنية في الفصل الثاني

الأسبوع السادس عشر إثراء الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف

1



الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدحرجة الخلفية

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

أ/ نصف لفة حول المحور الطولي

- من وضع الوقوف الذراع بجانب الجسم وعالية.

- الوثب للأعلى حول المحور الطولي لإحدى الجهتين (اليمنى أو اليسرى)

- الهبوط في وضع الوقوف الذراعان عالياً.



ب/ أداء الدحرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف:

- من وضع الوقوف الذراعان بجانب الجسم ثني مفصل الفخذ والرأس في الوضع الطبيعي مع إرجاع اليدين

للخلف وقريبة من الفخذين.

- نزول المقعدة على الأرض مع الاستناد باليدين على الأرض.

- دفع الرجلين عالياً وملامسة الظهر للأرض وثني الرأس على الصدر ونقل اليدين بجانب الرأس.

- دفع الأرض باليدين لدخول الرأس بينهما مع دفع الرجلين خلفاً.

- ثني الجذع كاملاً لتقابل القدمين من الأرض.

- دفع الأرض باليدين لرفع الجذع للأعلى.

- مد الجذع للأعلى للوصول لوضع الوقوف والذراعان بجانب الجسم.



الدحرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف

التربية البدنية والدفاع عن النفس