

الأسبوع الثالث إثراء تمرير الكرة بالأصابع للأمام



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

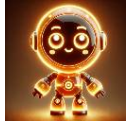
موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الخامس ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-02-16 18:01:43

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 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

ورقة عمل الأسبوع الثاني عن التغير في معدل التنفس

1

ورقة عمل الأسبوع الثاني عن أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام

2

إثراء الأسبوع الثاني التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له

3

إثراء الأسبوع الثاني أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام

4

اختبار نهائي الدور الأول مرفق بالإجابة انتساب

5



الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٤٥ هـ

١. وقوف الوضع أماماً أو وقوف مع تقدم إحدى القدمين على الأخرى للأمام بمسافة مناسبة.

٢. ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع للأمام قليلاً.

٣. وضع اليدين متجاورتين أمام الجبهة مع فرد الأصابع وتباعدها حيث يكون الإبهامان والسبابتان ممتدتين ويكونان بشكل المثلث.

٤. تكون راحتا اليدين مقعرتين بشكل مناسب لاستدارة الكرة وتكون الذراعان مثنيتين.

٥. يتم لمس الكرة بأطراف الأصابع مع دفعها للأمام.

٦. يتم متابعة حركة التمرير بمد الركبتين للأعلى ومد الذراعين للأمام.

