

ورقة عمل الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-06-02 13:21:09

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 الرابع



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة تربية بدنية في الفصل الثاني

الأسبوع السادس عشر ورقة عمل الوقوف على الرأس

1

الأسبوع السادس عشر إثراء الوقوف على الرأس

2



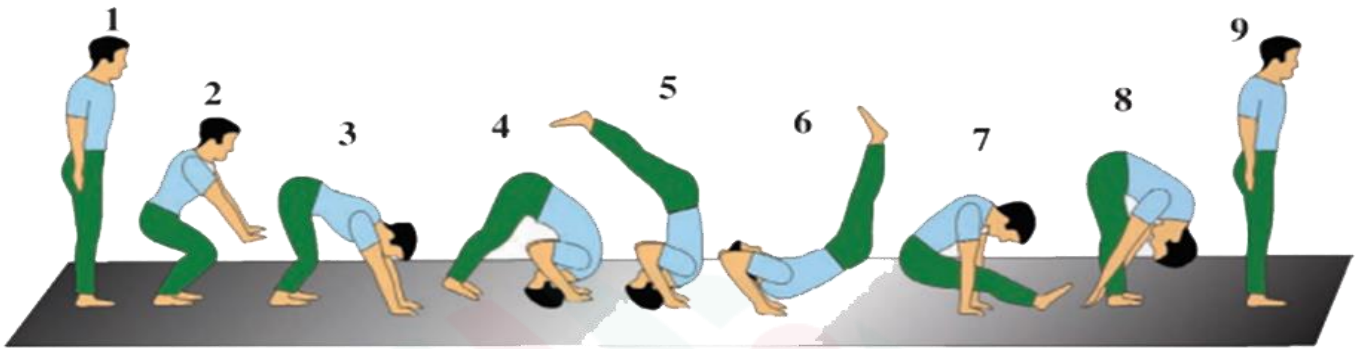
الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

- من الوقوف: الذراعان بجانب الجسم، ثني الجذع أماماً والركبتين قليلاً مع رفع الذراعين أماماً.
- دفع الأرض بالقدمين معاً مع وضع الكفين على الأرض.
- دفع الجسم أماماً وثني الرأس لملامسة الذقن للصدر ودخول الرأس بين الذراعين لملامسة الكتفين للأرض..
- استمرار دفع الجسم للأمام مع الاحتفاظ بوضع الانحناء ، مع تحريك الذراعين للأمام كي تتجه اليدين نحو الأرض ورفع الجذع عن الأرض مع ملامسة اليدين للأرض قبل العقبين.
- دفع الأرض باليدين لرفع الوركين عن الأرض والجذع في وضع انحناء، ومد الجذع للأعلى للوصول لوضع الوقوف والذراعان بجانب الجسم.



الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف

التربية البدنية والدفاع عن النفس