

الأسبوع الثالث إثراء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى والخلف



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 20:12:25 2026-02-16

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 السادس



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

ورقة عمل الأسبوع الثاني عن أهمية الإحماء	1
ورقة عمل الأسبوع الثاني عن أهمية التهدئة	2
ورقة عمل الأسبوع الثاني عن كيفية تجنب الإصابات	3
الأسبوع الثاني إثراء الإحماء وأهميته في تهيئة الجسم للجهد البدني	4
الأسبوع الثاني إثراء أهمية التهدئة بعد ممارسة النشاط البدني	5



تمرير الكرة بالورقتين على والخلف

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمنطقة

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

يتم أداء هذه المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- من الوقوف فتحتا ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.
- وضع كفا اليدين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد الأصابع والابهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريبا والساعدان للخارج وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين.
- مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للالتقاء بالكرة ونقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية الى الرجل الأمامية.
- تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.



التربية البدنية والدفاع عن النفس