

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 متعددة ← الملف

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

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات حلول اعروض بوربوينت | اوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس



الرياضيات



اللغة الانجليزية



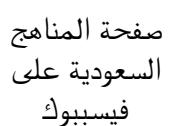
اللغة العربية



ال التربية الاسلامية



المواد على Telegram



صفحة المناهج السعودية على فيسبوك

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 بالوراقتين للأمام والخلف

ادارة التعليم بمنطقة

التاريخ: / / ١٤٥٣هـ

الصف:

الاسم:

يتم أداء هذه المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- من الوقوف فتحا ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.
- وضع كفا اليدين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد الأصابع والابهامان متوازيان ومتعاددان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج وتضرب الكرة بمنطقة الساعددين.
- مد الركبتين للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقديم الاكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للالتقاء بالكرة ونقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى 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