

ورقة عمل الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-06-02 13:38:53

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 السادس



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

الأسبوع السادس عشر ورقة عمل الوقوف على اليدين والثبات

1

الأسبوع السادس عشر ورقة عمل الخبرة التعليمية الدحرجة الأمامية المتكورة من الوقوف على الرأس

2

الأسبوع السادس عشر إثراء الوقوف على اليدين والثبات

3



الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ



أداء الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس :

- من وضع الوقوف على الرأس ثني الجذع والركبتين للوصول إلى وضع التكور.
- دفع الأرض بالكفين وتحريك الرأس إلى الداخل مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم من على اليدين لوضع الكتفين على الأرض.
- دوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع التكور. متابعة حركة الدوران استثمار لاندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الإقعاء ثم الوقوف.
- يراعي المحافظة على استمرار ضم الرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور، وعدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة.



الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس

التربية البدنية والدفاع عن النفس