

الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين



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 15:47:58

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
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 إثراء الخبرة التعليمية الدرجة الأممية المتكورة من الوقوف على الرأس

1

الأسبوع السادس عشر ورقة عمل الوقوف على اليدين والثبات

2

الأسبوع السادس عشر ورقة عمل الخبرة التعليمية الدرجة الأممية المتكورة من الوقوف على الرأس

3

الأسبوع السادس عشر إثراء الوقوف على اليدين والثبات

4



الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

تؤدي وفق الوصف الآتي :

- وضع الكفين على الأرض يكون بجانب الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكفتين.
- رفع الرجلين عندما يتقارب الجسم إلى وضع الرقود.
- مد الجذع ويكون من مفصلي الفخذين وبسرعة.
- المد يكون بدفع مشطي القدمين إلى الأعلى.
- دفع الأرض بالذراعين أثناء مد الجذع للأعلى.
- أثناء مد الذراعين تكون الذقن والرأس بين اليدين والصدر للأمام.



التربية البدنية والدفاع عن النفس