

الأسبوع السابع ورقة عمل درس الرشاقة



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-03-01 15:45:59

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

الأسبوع السابع إثراء درس الرشاقة 1447هـ

1

الأسبوع السابع إثراء درس السرعة 1447هـ

2

الأسبوع السابع درس السرعة والرشاقة 1447هـ

3

ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة الارتكاز الخلفي

4

الأسبوع الثالث إثراء الارتكاز الخلفي

5



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
مدرسة :

الخبرة التعليمية : الرشاقة

اسم الطالب : الصف :

ورقة عمل - الصف: ثاني متوسط

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١	الرشاقة العامة : هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.
٢	الرشاقة الخاصة : هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد.
٣	الرشاقة : هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.

مدير/ة المدرسة :

معلم/ة المادة :