الدحرجة الأمامية الطائرة

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية
موقع المناهج ⇦ المناهج السعودية ⇦ الصف الأول المتوسط ⇦ تربية بدنية ⇦ الفصل الثاني ⇦ ملفات متنوعة ⇦ الملف
تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-06-02 15:50:11

المزيد من مادة تربية بدنية:	ملفات ا كتب للمعلم ا كتب 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

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول المتوسط

صفحة المناهج السعودية على فيسبوك					
المواد على تلغرام	التربية الاسلامية	اللغة العربية	اللغة الانجليزية	الرياضيات	

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول المتوسط والمادة تربية بدنية في الفصل الثاني

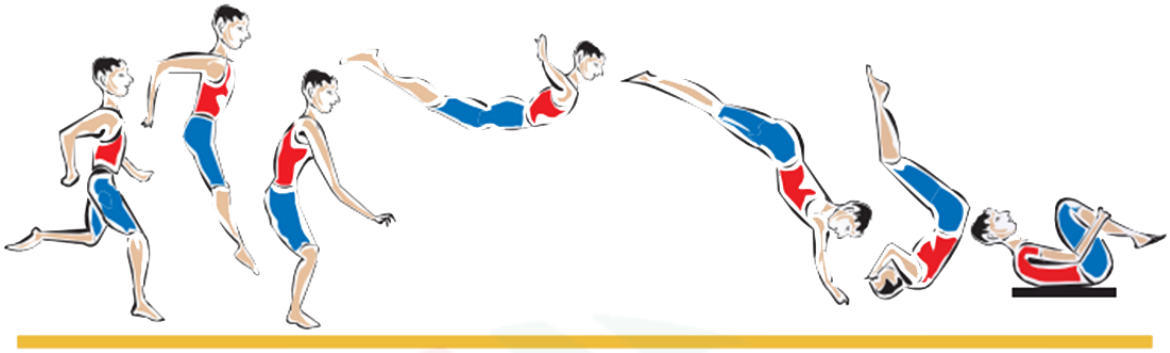
1	الأسبوع السادس عشر ورقة عمل الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين
2	الأسبوع السادس عشر إثراء الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين

الدحرجة الأمامية الطائرة

الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ

تؤدى وفق الوصف الآتي:

- الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى وللأمام
- عند الطيران يكون الجسم مفروداً تماما وعالياً والذراعان مائلتان عالياً والرأس للأعلى.
- عند بدء الهبوط تمرجح الذراعان إلى الأمام مع اتجاه الكتفين للأرض.
- عند الهبوط توضع اليدان على الأرض والأصابع تتجه للأمام والجسم مفرود لمحاولة المرور بوضع الوقوف على اليدين.
- يعقب المرور بوضع الوقوف على اليدين، ثني الذراعان والرأس والركبتان على الصدر لأداء الدحرجة الأمامية المتكورة والانتهاء بوضع الوقوف.



التربية البدنية والدفاع عن النفس