

ورقة عمل الارتكاز الخلفي



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثاني المتوسط ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← أوراق عمل ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-01-20 01:02:38

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
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

اختبار انتساب نهائي الدور الأول

1

ورقة عمل الارتكاز الخلفي

2

ورقة عمل غير محلولة

3

ورقة عمل التمريرة الخطافية

4

أوراق عمل البدنية غير محلولة

5



الارتكاز والمظفيل

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمنطقة

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي :



• يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض.

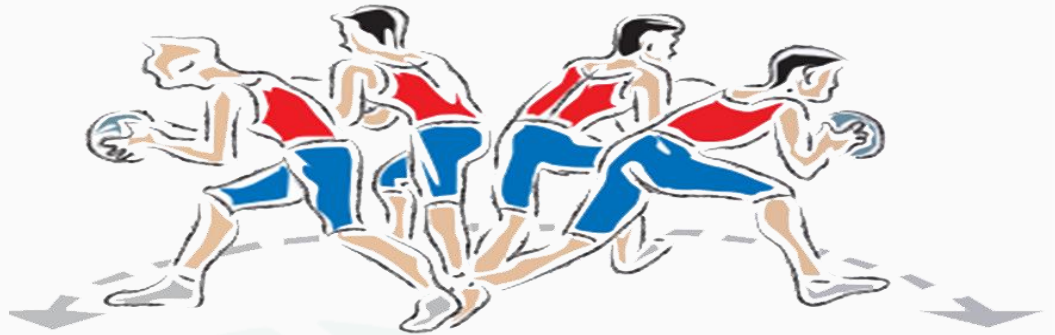
• المرفقان للخارج أثناء الارتكاز بالكرة لحماية من المنافس.

• الارتكاز يكون على مشط القدم الخلفية.

• الاحتفاظ بمسافة مناسبة بين القدمين.

• عدم ثني الركبتين أثناء الدوران.

• تعمل القدمان معاً في وقت واحد، بحيث لا يكون هناك تجزئة في الحركة أثناء الدوران



التربية البدنية والدفاع عن النفس