

الأسبوع السابع إثراء درس الرشاقة 1447هـ



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 15:41:44

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 السرعة 1447هـ	1
الأسبوع السابع درس السرعة والرشاقة 1447هـ	2
ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة الارتكاز الخلفي	3
الأسبوع الثالث إثراء الارتكاز الخلفي	4
ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة التمريرة الخطافية	5



الرشاقة عمل

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمنطقة

الاسم: _____ الصف: _____ التاريخ: / / ١٤٥٥ هـ

هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.

أنواعها:

- ✓ الرشاقة العامة: هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.
- ✓ الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه للفرد.



العوامل المؤثرة عليها:

- الأنماط والقياسات الجسمية.
- العمر والجنس.
- الوزن الزائد.
- التعب والإعياء.

تنميتها:

- الوثب في المكان مع تبادل أرجحة الرجلين جانبا أماما.
- الجري المتعرج.
- الجري مع تغيير الاتجاه.

الرشاقة البدنية والدفاع عن النفس