

## ورقة عمل الشقبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة



### تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

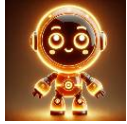
موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثالث المتوسط ← تربية بدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-06-02 15:56:18

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  
تربية بدنية:

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث المتوسط



صفحة المناهج  
السعودية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

الأسبوع السادس عشر إثراء الشقبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة

1



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
مدرسة :

الخبرة التعليمية

الشكلية الأمامية  
على اليدين مع ربع  
لفه

الوحدة  
الجميل الفني

اسم الطالب : ..... الصف : .....

### ورقة عمل - الصف : ثالث متوسط

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

|   |                                                                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١ | تبدأ مهارة الشكلية الأمامية على اليدين مع ربع لفة من الوقوف الوضع أماماً.                                   |
| ٢ | عند أداء الشكلية الأمامية على اليدين مع ربع لفة يتم خفض اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى.             |
| ٣ | عند أداء الشكلية الأمامية على اليدين مع ربع لفة يتم الهبوط بالقدمين على الأرض مع مد الجذع والذراعين عالياً. |

مدير/ة المدرسة :

معلم/ة المادة :