

ورقة عمل مهارة الوقوف على الرأس



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-06-02 13:15:17

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 للمدرس

المزيد من مادة
تربية بدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة تربية بدنية في الفصل الثاني



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
مدرسة :

الخبرة التعليمية
الوقوف على
الرأس

الوحدة
الجمباز

اسم الطالب : الصف :

ورقة عمل - الصف: رابع ابتدائي

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

١	تبدأ مهارة الوقوف على الرأس من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير للأمام.
٢	عند أداء مهارة الوقوف على الرأس وضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث تشكل اليدين مثلثاً متساوي الساقين.
٣	عند أداء مهارة الوقوف على الرأس يتم دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين.

مدير/ة المدرسة :

معلم/ة المادة :