

ورقة عمل الوقوف على الرأس



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-06-02 13:14:30

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



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

الأسبوع السادس عشر ورقة عمل الألعاب التمهيدية لكرة اليد وقوانينها

1

الأسبوع السادس عشر الألعاب التمهيدية لكرة اليد وقوانينها

2



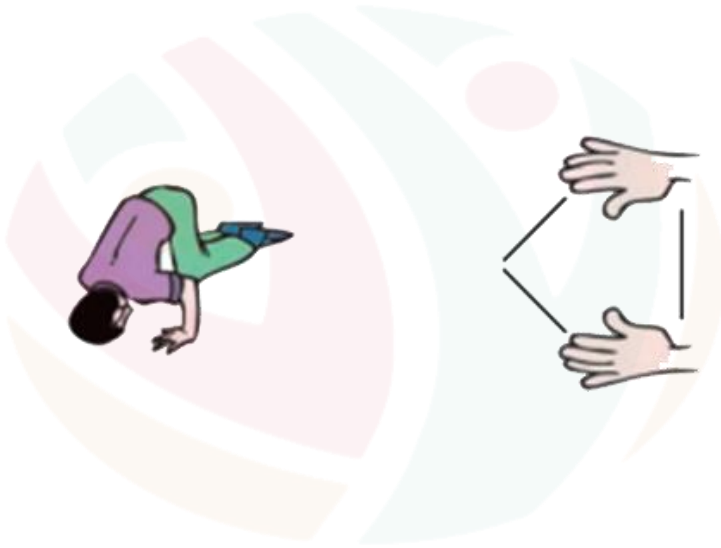
الوقوف على الرأس

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

- من وضع الإبقاء واليدين على الأرض باتساع الصدر، والأصابع تشير إلى الأمام، يتم الأداء وفق الخطوات التالية:
- وضع مقدمة الرأس على الأرض؛ بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين.
 - دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين، ثم مد الجسم والرجلين عالياً ببطء.
 - الوصول إلى وضع الوقوف على الرأس والذي يكون فيه الجسم عمودياً على الأرض، والجسم مستقيم، والذراعان مثنيتان بزاوية قائمة.



التربية البدنية والدفاع عن النفس