

ورقة عمل

المادة : التربية البدنية

الموضوع : الانزلاق بالاستناد بالظهر على الحائط

السؤال الأول: اختاري الاجابة الصحيحة

1- يستخدم الكثيرون كأداة مساعدة في ممارسة مجموعة كبيرة من التمارين الرياضية

(2) الترابيزة

(1) الحائط

(4)

(3) الكرسي المعدن

2- الانزلاق بالاستناد بالظهر على الحائط يعتبر هذا الوضع مجهدا للطالب ولكن له فوائد عديدة منها

(2) الاجهاد

(1) الاحساس بالاتزان المعدم

(4)

(3) الخوف

3- يشتمل هذه التمارين على جزئين هم

(2) السفلى

(1) العلوى

(4) الاوله والثانية

(3) الامامى

السؤال الثاني: ضعي علامة صح (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ (x) أمام العبارة الخاطئة :-

()

(1) الانزلاق بالاستناد بالظهر على الحائط يعتبر هذا الوضع مجهدا للطالب ولكن له فوائد عديدة منها الاحساس بالاتزان المعدم

()

(2) يستخدم الكثيرون الحائط كأداة مساعدة في ممارسة مجموعة كبيرة من التمارين الرياضية

()

(3) يتم اداء هذه المهارة بالوقوف فتحا والقدمان تشير للامام

ورقة عمل المادة : التربية البدنية

الأخوة المعلمين والمعلمات

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يسر مؤسسة التحاضير الحديثة

www.mta.sa

أن تقدم كل ما يخص تحاضير التربية البدنية

لعام 1441 - 1442 هـ للفصل الدراسي الثاني

أنواع التحاضير

المسرد – التعلم النشط الجديد

المرفقات

دليل المعلم

+

الكتاب الإلكتروني

+

سجل انجاز

التوصيل للرياض والخرج مجاناً

لمن هم خارج مدينة الرياض يضاف قيمة الارسالية 50 ريال للفيدكس) من 48 ساعة الى 72 ساعة)

يمكنكم كذلك تسجيل الطلب

إلكترونياً عن طريق الرابط

www.mta.sa/c

ورقة عمل

المادة : التربية البدنية

كذلك يمكننا التوصيل عن الايميل او الفيدكس لجميع مدن المملكة

(حسب طلبكم) سي دي _ طباعة ملونة _ طباعة عادية)

ايميل المبيعات

T@mta.sa

سعر المادة على سي دي 20 ريال

سعر المادة عن طريق الايميل 20 ريال

سعر المادة مع السي دي طباعة عادية 30 ريال

سعر المادة مع السي دي طباعة ملونة 60 ريال

لمن هم خارج مدينة الرياض يضاف قيمة الارسالية 50 ريال للفيدكس
المستعجل

اعمال منصة مدرستي الاسبوع الواحد 60 ريال سبعة اسابيع 400 ريال

وهنا أرقام حسابات المؤسسة للمعلمين

حسابات بنوك باسم "مؤسسة التحاضير الحديثة"

=====

مصرف الراجحي

233608010954856

(اي بان)

SA5780000233608010954856

حسابات بنوك باسم "سعد عبدالرحمن العتيبي"

=====

البنك الأهلي

21065828000106

ورقة عمل

المادة : التربية البدنية

(اي بان)

SA0610000021065828000106

بنك سامبا

8001852539

اي بان بنك سامبا

SA274000000008001852539

بنك الرياض

2052558759940

(اي بان)

SA3520000002052558759940

البنك السعودي الفرنسي

K2213000185

(اي بان)

SA8255000000K2213000185

بنك البلاد

900127883010006

(اي بان)

SA4715000900127883010006

البنك السعودي للإستثمار

0101001926001

(اي بان)

SA6065000000101001926001

بنك الجزيرة

030680161166001

(اي بان)

SA6760100030680161166001

بنك الانماء

68202882885000

اسم الطالبة:

ورقة عمل

المادة : التربية البدنية

(اي بان)

SA2805000068202882885000

للتواصل عبر الواتس أو الاتصال تليفونيا على احدي الارقام التالية:

0555107025

0557977722

0551092444

0558396006

0558396004

0558396119

0505107025