

ورقة عمل
المادة : التربية البدنية

الموضوع : الأتزان من وضع الأقعاء نصفاً

السؤال الأول: اختاري الاجابة الصحيحة

1- يعد من وضع الأقعاء نصفاً احداشكال مهارات الاتزان الثابت

(1) الاتزان	(2) الانقباض
-------------	--------------

(3) اللف	(4)
----------	-----------

2- فى مهارة الاتزان من وضع الأقعاء نصفاً يكون الارتكاز على احدى على الارض

(1) الركبتين	(2) الاكتاف
--------------	-------------

(3) الرقبه	(4)
------------	-----------

3- يصل الطالب الى الاتزان من وضع الأقعاء نصفاً حيث يكون الارتكاز على الركبة

والجذع قليلاً للامام

(1) مائلاً	(2) اعلى
------------	----------

(3) موازى	(4)
-----------	-----------

ضعى علامة صح (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ (x) أمام العبارة الخاطئة :-

()	1) يعد الأتزان من وضع الأقعاء نصفاً يتضمن محاولة المحافظة على اتزان الجسم فى وضع معين
()	2) فى مهارة الاتزان من وضع الأقعاء نصفاً يكون هناك محاولة ابقاء الجسم فى اتزان لاطول فتره ممكنة
()	3) تبدأ مهارة الاتزان من وضع الأقعاء حيث يقوم الطالب برفع احدى رجليه عن الارض مع مدها تدريجياً

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 1442 هـ للفصل الدراسي الثاني

أنواع التحاضير

المسرد – التعلم النشط الجديد

المرفقات

دليل المعلم

+

الكتاب الالكتروني

+

سجل انجاز

التوصيل للرياض والخرج مجانا

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

يمكنكم كذلك تسجيل الطلب

إلكترونياً عن طريق الرابط

www.mta.sa/c

كذلك يمكننا التوصيل عن الايميل او الفيديس لجميع مدن المملكة

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

ورقة عمل

المادة : التربية البدنية

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

(اي بان)

SA0610000021065828000106

بنك سامبا

8001852539

اي بان بنك سامبا

اسم الطالبة:

المادة : التربية البدنية

ورقة عمل

0557977722

0551092444

0558396006

0558396004

0558396119

0505107025