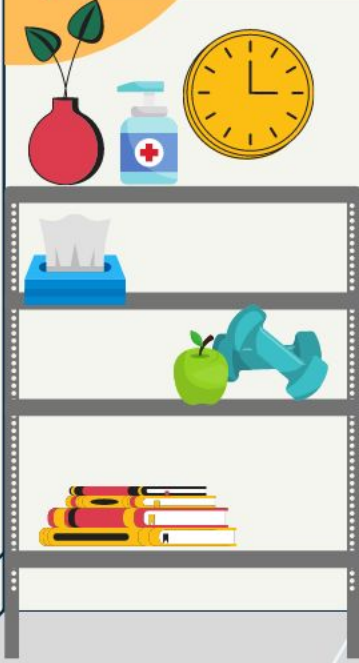


VISION رؤية 2030  
وزارة التعليم

الوحدة : الثانية  
المجال : مدرستي  
الأسبوع التاسع – ١٤٤٢ هـ

# درس الاتزان على القدم والركبة والأيدين





# مكونات

## الدرس

الثالث

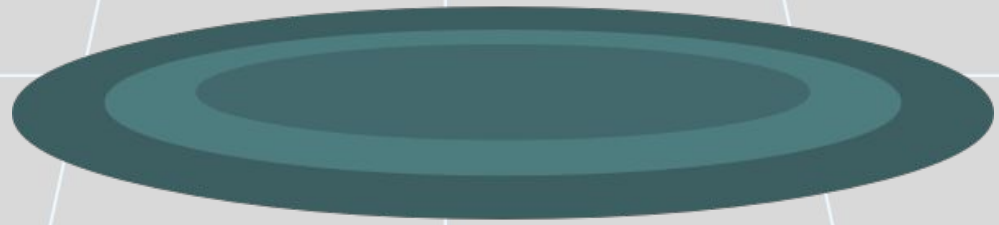
التطبيق

الثاني

أهداف الدرس  
الخبرة التعليمية

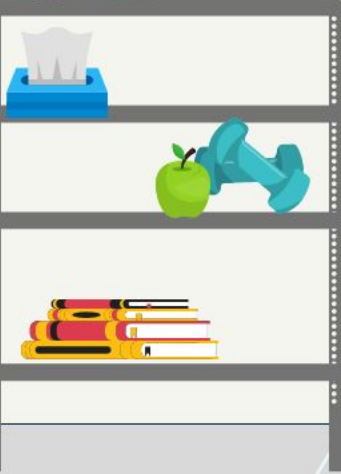
الأول

مراجعة الدرس  
السابق





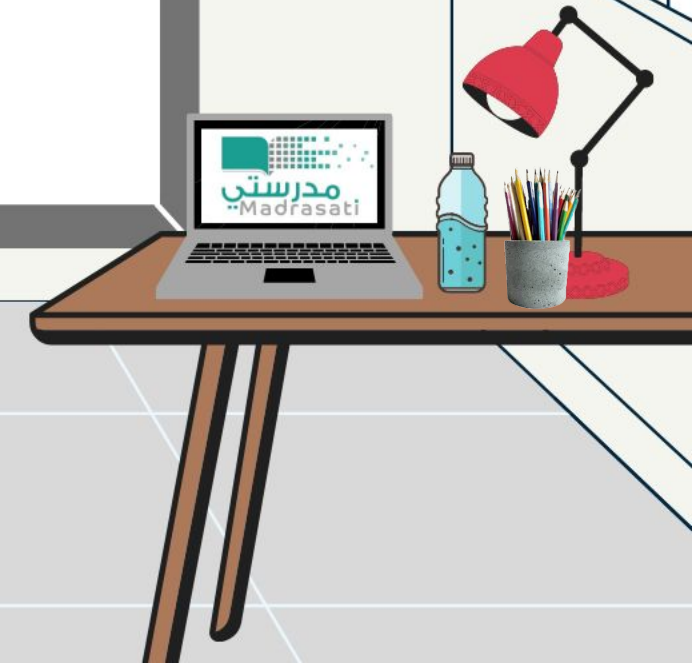
التربية البدنية والصحية  
Physical & Health Education



## الدرس السابق : الجري الصحيح

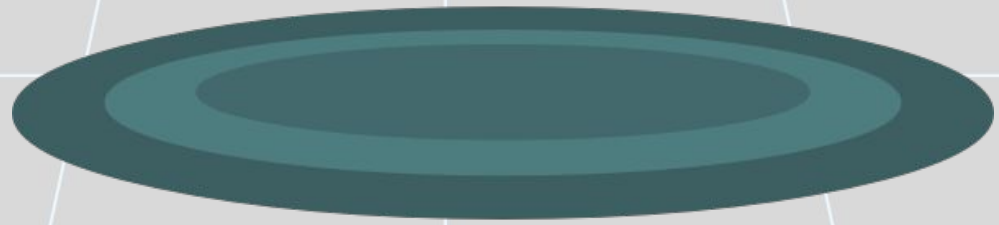
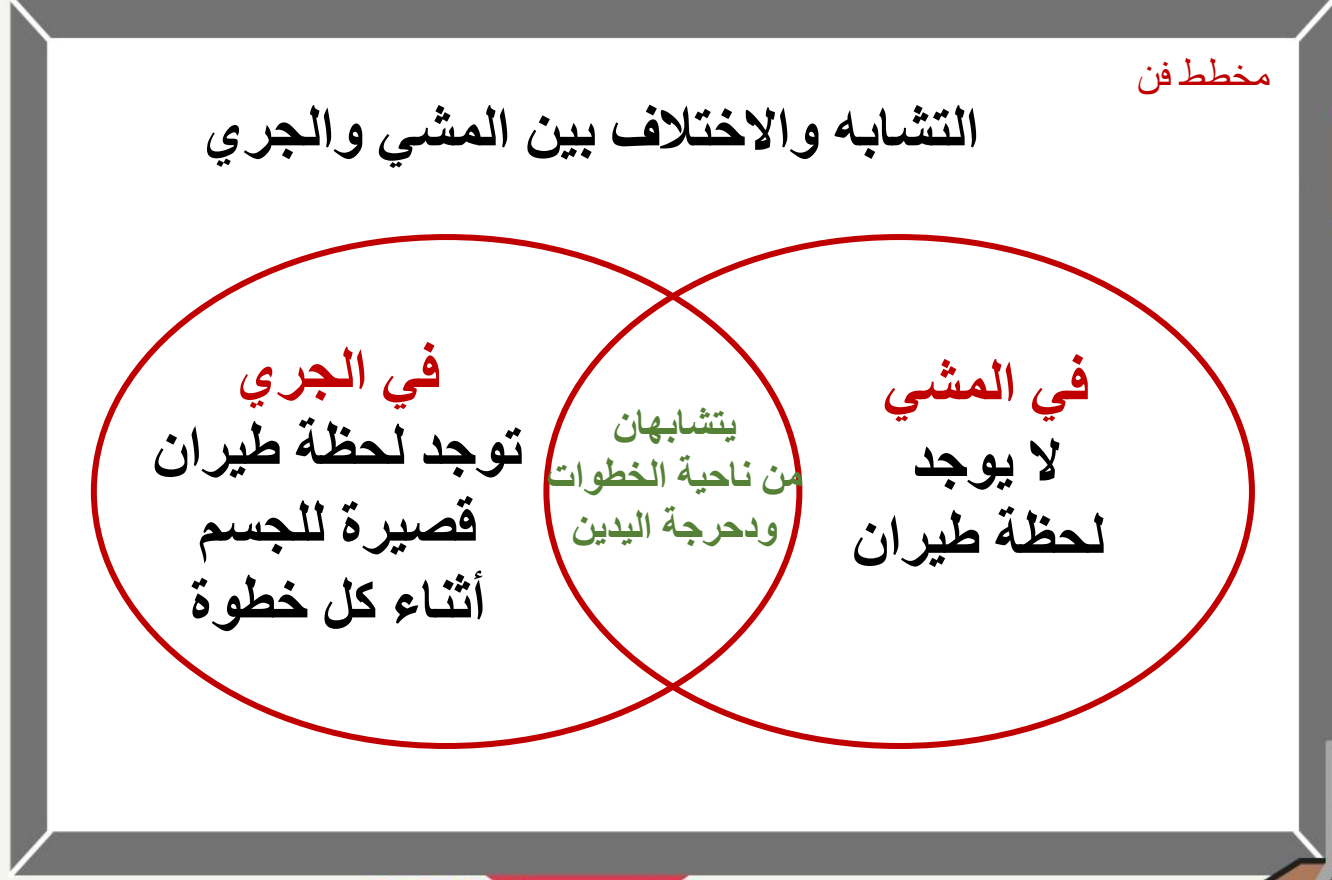
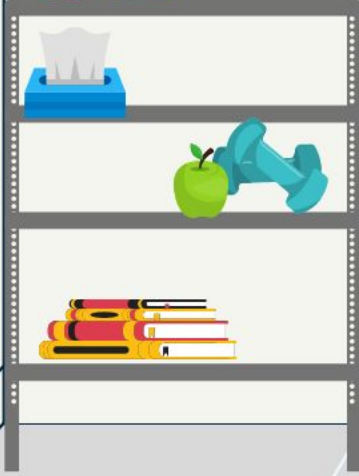


يتم الجري بعمل خطوات متتابعة  
يقوم الطالب فيها بتبادل ارتكاز قدميه على الأرض , ويعقب كل ارتكاز فترة زمنية  
يكون الجسم فيها معلقاً في الهواء ( لحظة الطيران )  
مرجحة الذراعين للأمام و الخلف خلال الجري  
وفي تتابع متبادل مع حركة الرجلين من حيث الاتجاه



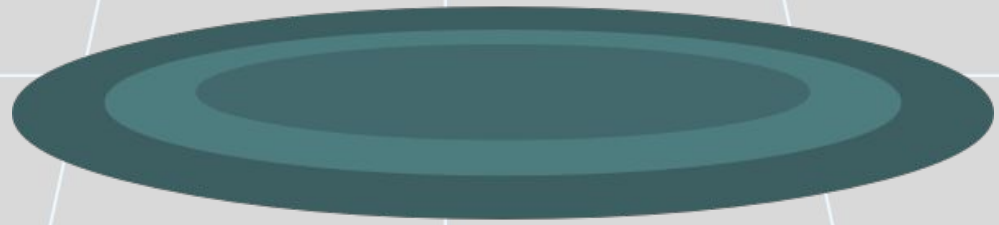
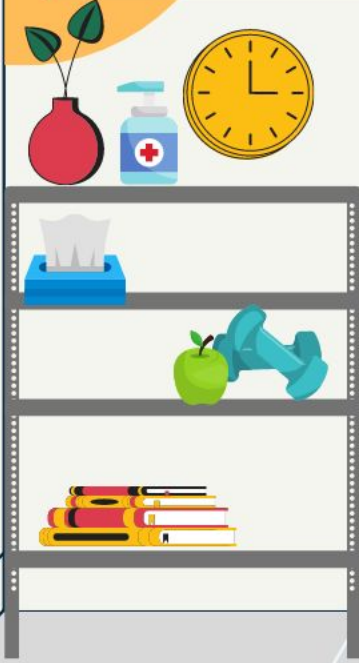


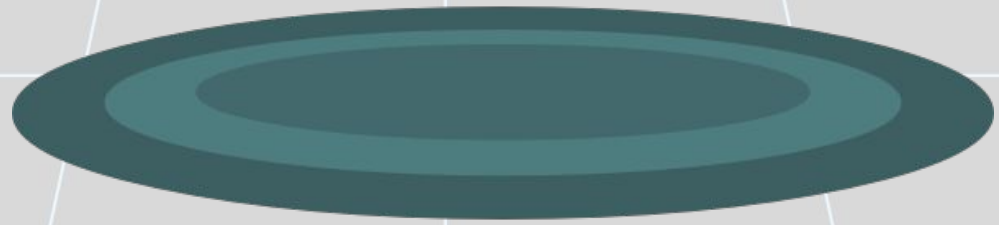
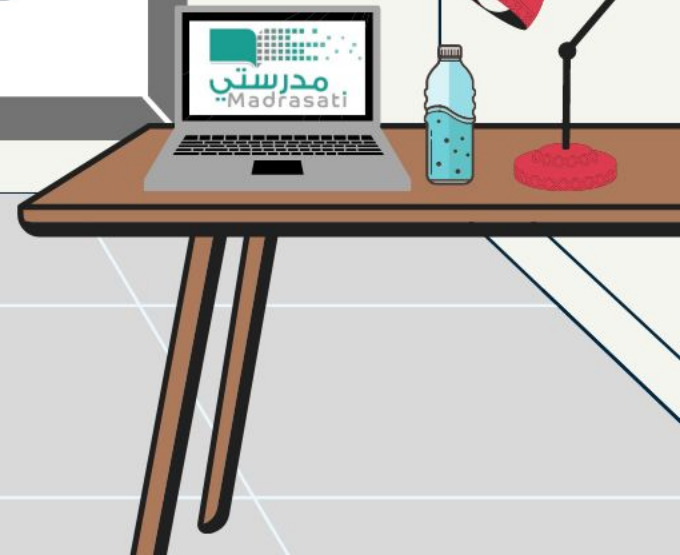
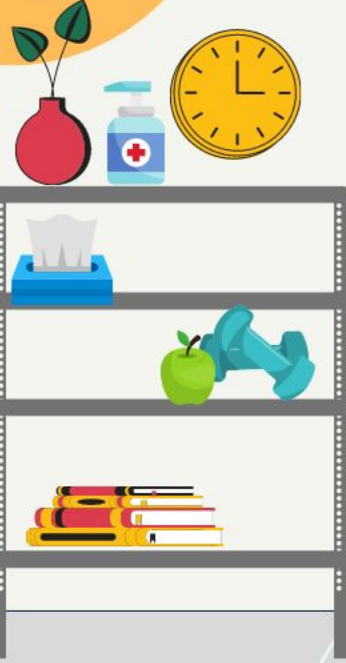
التربية البدنية والصحية  
Physical & Health Education





## أهداف الدرس : أن يطبق الطالب/ة الاتزان على القدم والركبة واليدين

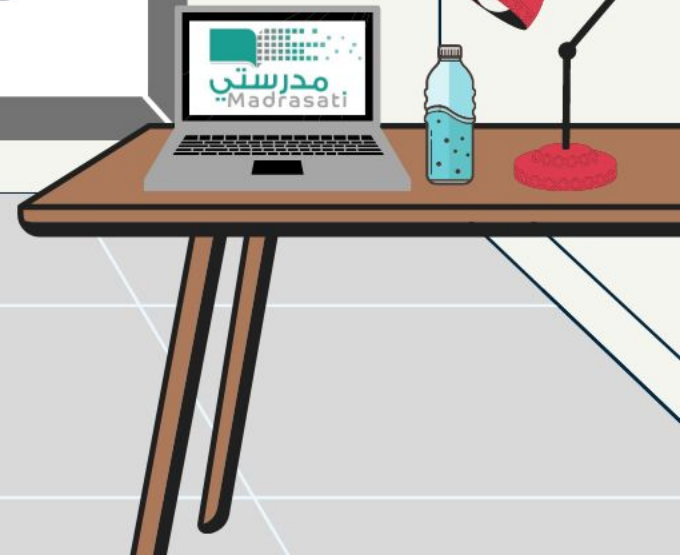
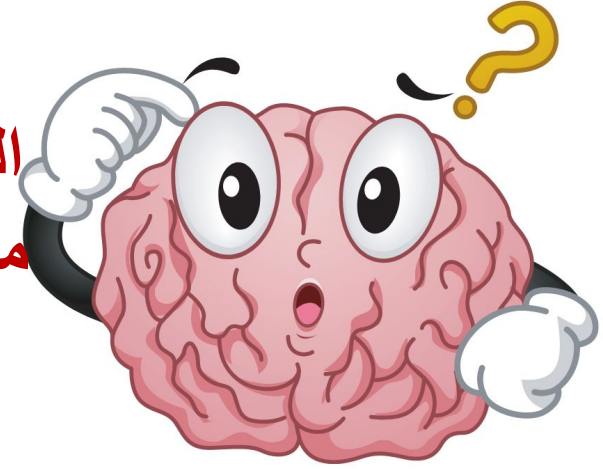


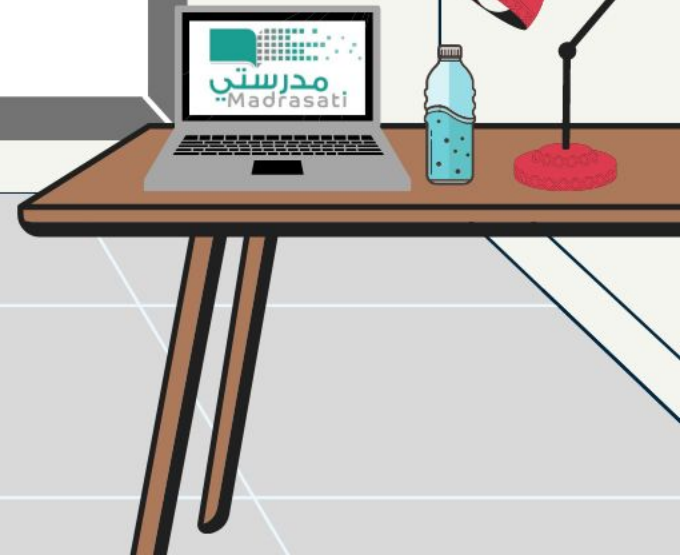
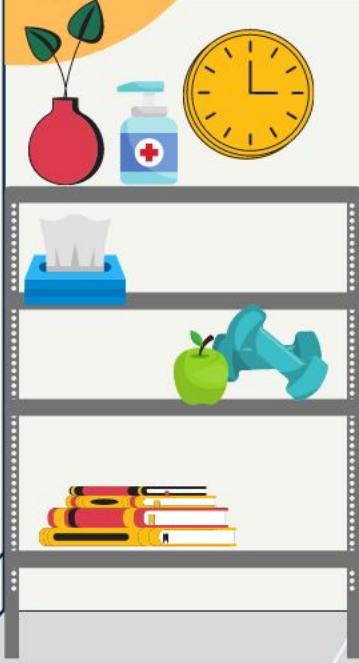




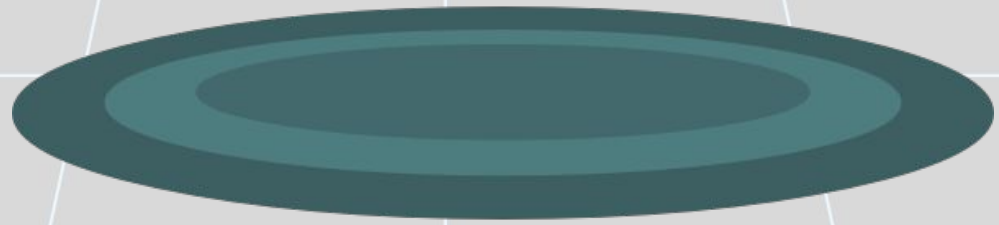
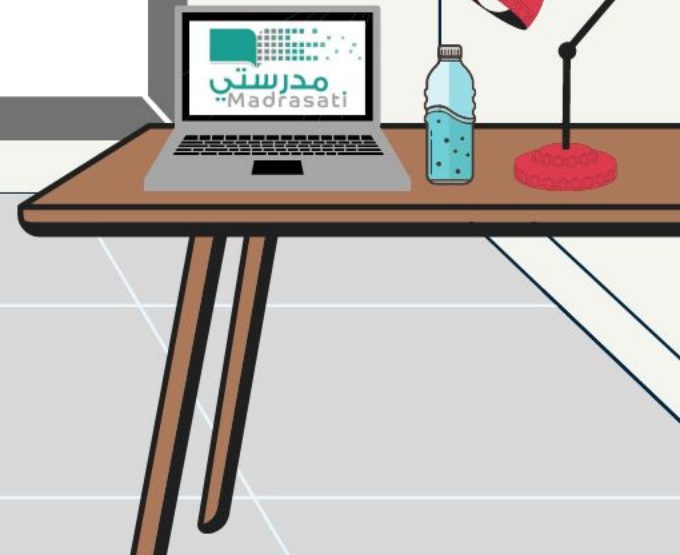
استراتيجية التفكير  
الإبداعي

الاعتزان هو  
القدرة على الحفاظ على  
مركز ثقل الجسم في أقل  
تأرجح

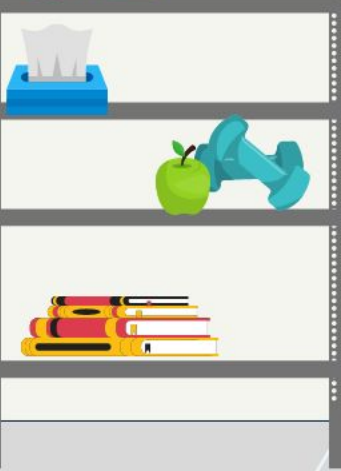








التربية البدنية والصحية  
Physical & Health Education



## اليدين

توضع الكفان على الأرض باتساع الصدر  
تشير أصابع الكفين إلى الأمام  
تكون الذراعان ممدودتان كاملاً

## الركبة

مرتكزة على  
الأرض

## القدم

وجه قدم الارتكاز ملامساً للأرض  
والأصابع متجهه للخلف  
وساق الرجل غير ملامس للأرض



التربية البدنية والصحية  
Physical & Health Education

في وضع تقوس لأعلى

**الرأس**

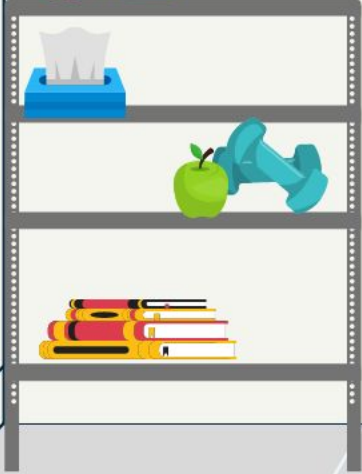
النظر للأمام ولأعلى  
مع ثني الرقبة للخلف قليلاً

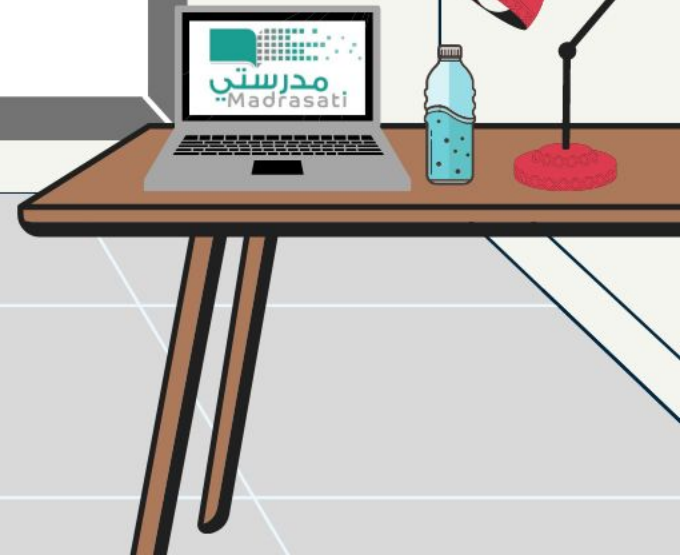
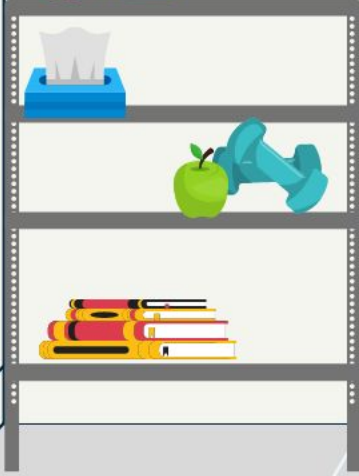
**الظهر**

**الرجل  
الحرّة**

ممدودة بالكامل  
ومرفوعة عالياً

مدرستي  
Madrasati





# لعبة تصويب السهم



صوب/ي سهمك وتعرف على الخبرة التعليمية

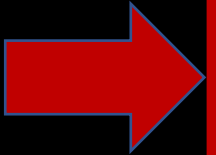


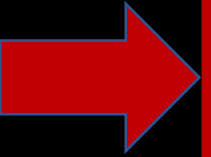


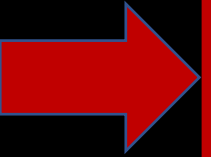
النهاية

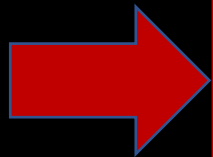


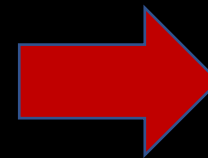








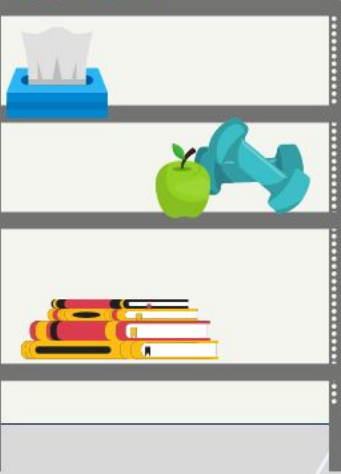








التربية البدنية والصحية  
Physical & Health Education



# فريق عمل



التربية البدنية والصحية  
Physical & Health Education

إعداد المعلمة  
ريم الحربي



BadaniaSaudi



@BadaniaSaudi



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

