

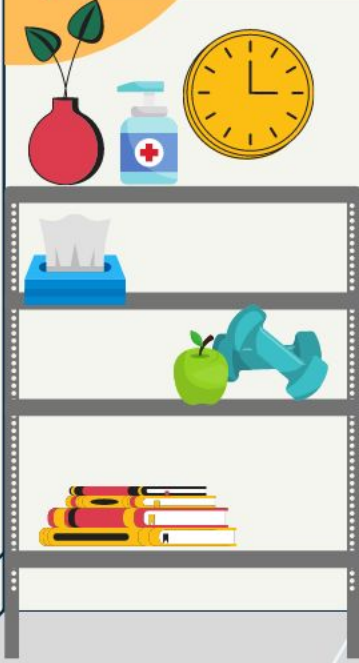
VISION رؤية 2030
وزارة التعليم

الوحدة : الثانية
المجال : مدرستي

الأسبوع التاسع – ١٤٤٢ هـ

درس الاتزان على القدم والركبة والأيدين





مكونات

الدرس

الثالث

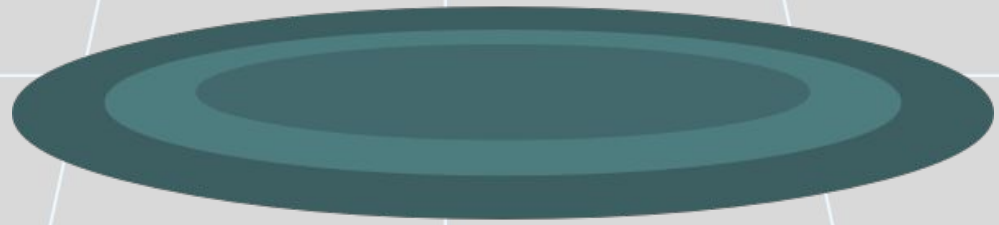
التطبيق

الثاني

أهداف الدرس
الخبرة التعليمية

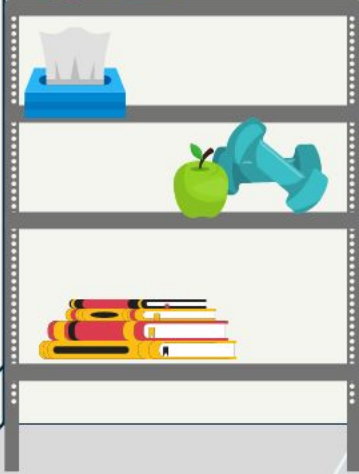
الأول

مراجعة الدرس
السابق





التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education

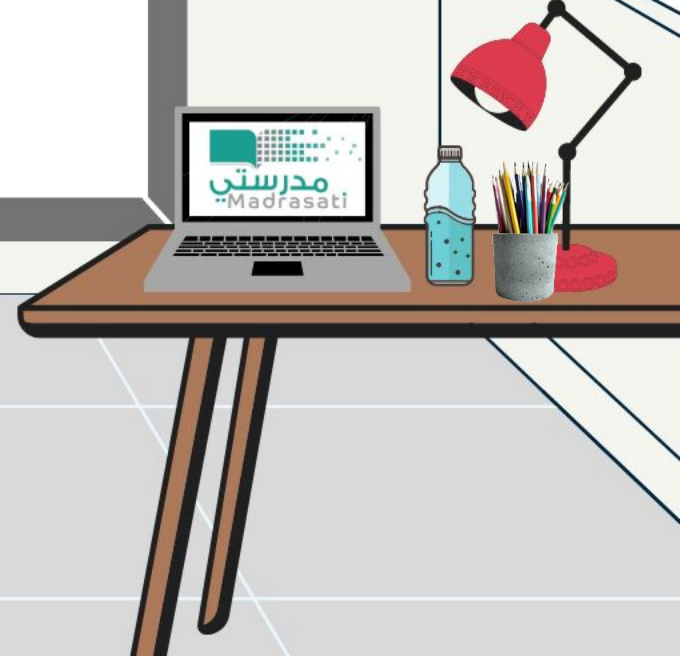


الدرس السابق : الجري الصحيح



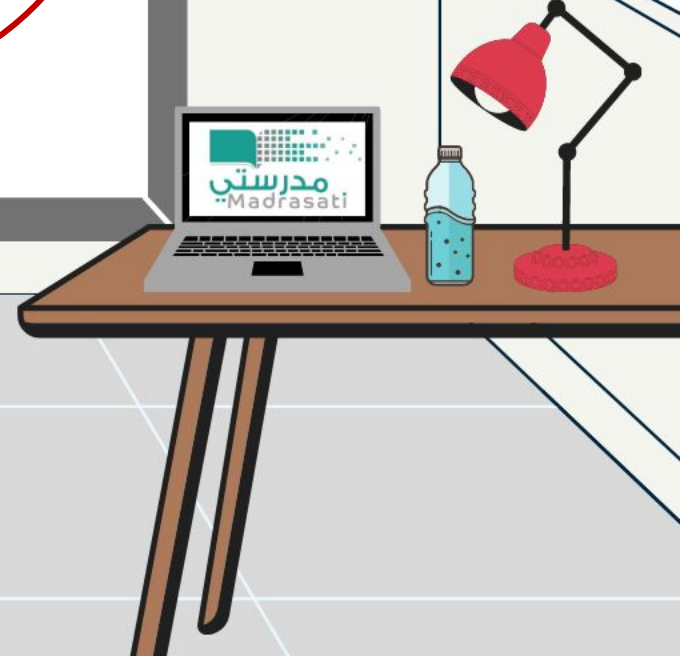
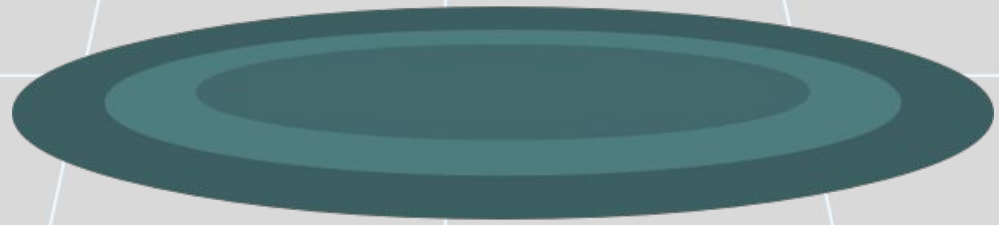
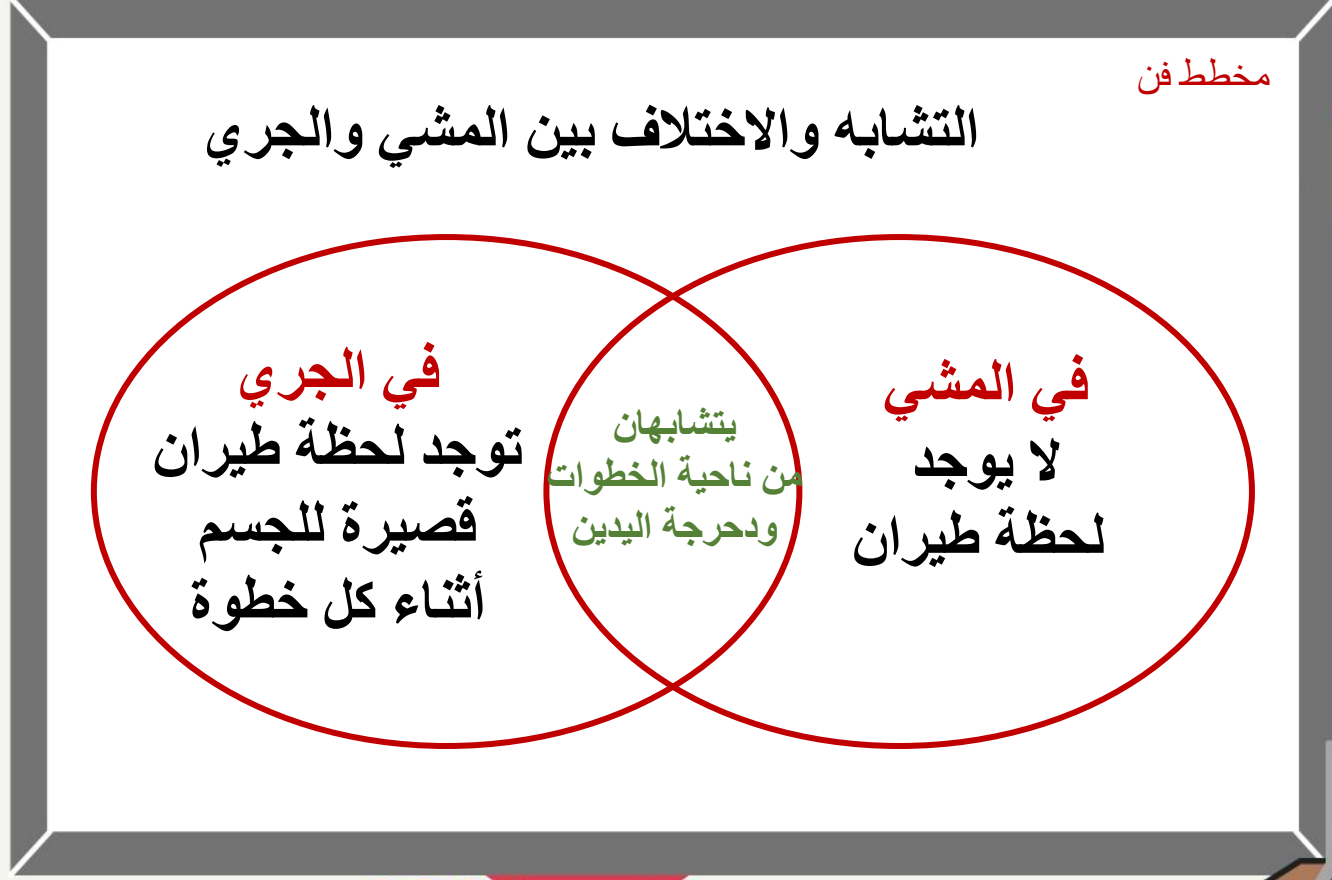
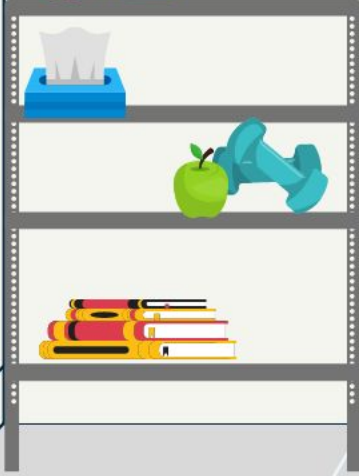
يتم الجري بعمل خطوات متتابعة
يقوم الطالب فيها بتبادل ارتكاز قدميه على الأرض , ويعقب كل ارتكاز فترة زمنية
يكون الجسم فيها معلقاً في الهواء (لحظة الطيران)

مرجحة الذراعين للأمام و الخلف خلال الجري
وفي تتابع متبادل مع حركة الرجلين من حيث الاتجاه



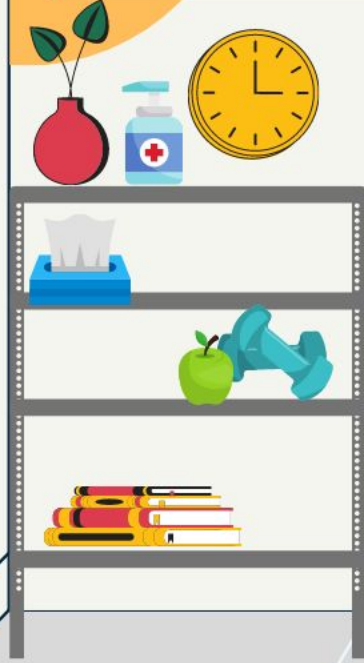


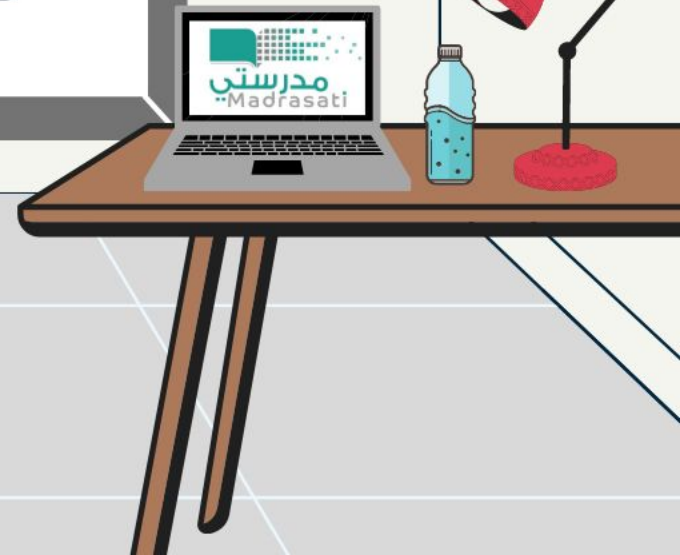
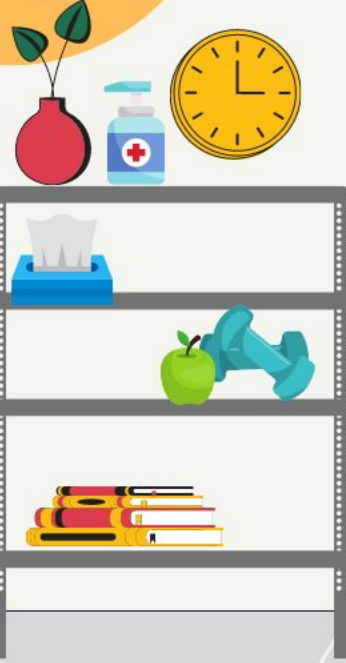
التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education

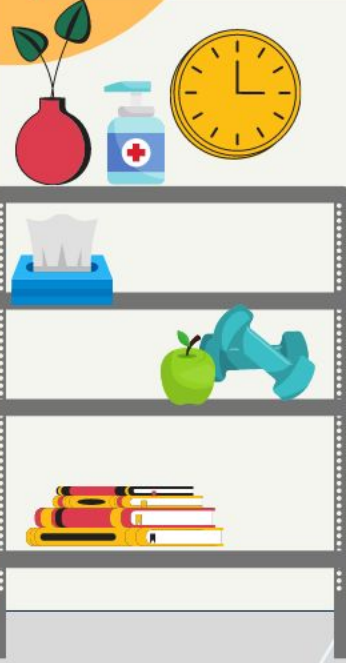




أهداف الدرس : أن يطبق الطالب/ة الاتزان على القدم والركبة واليدين

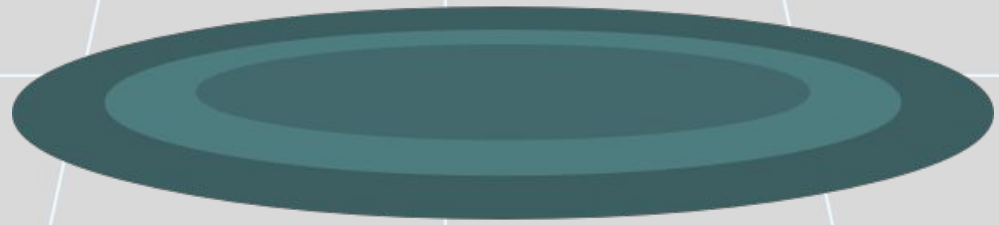
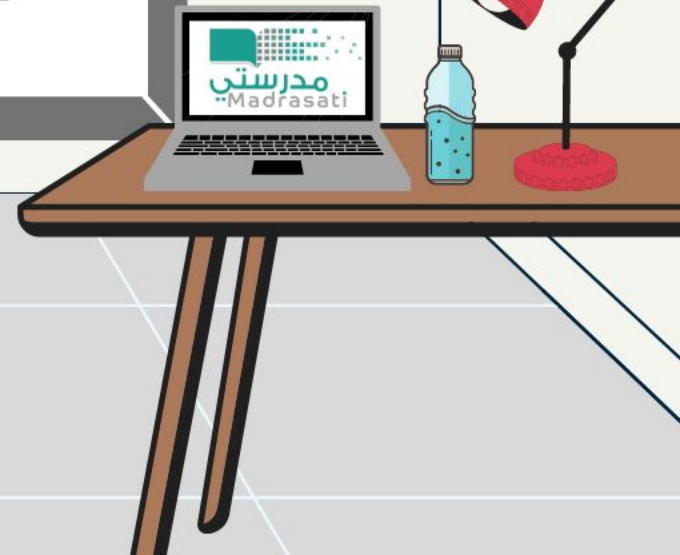
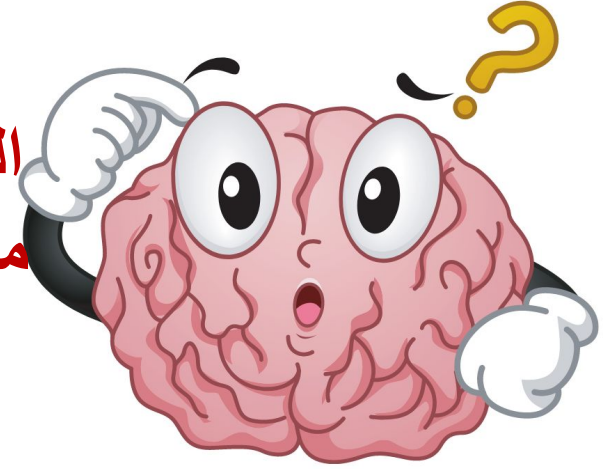


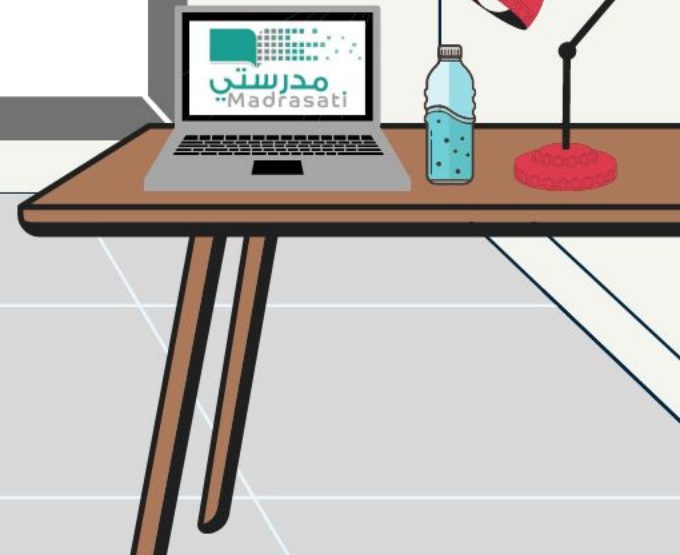
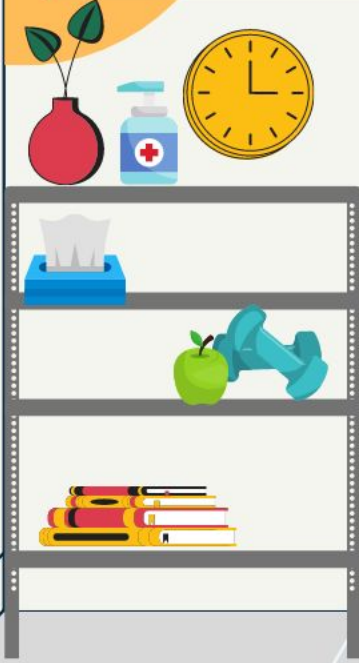


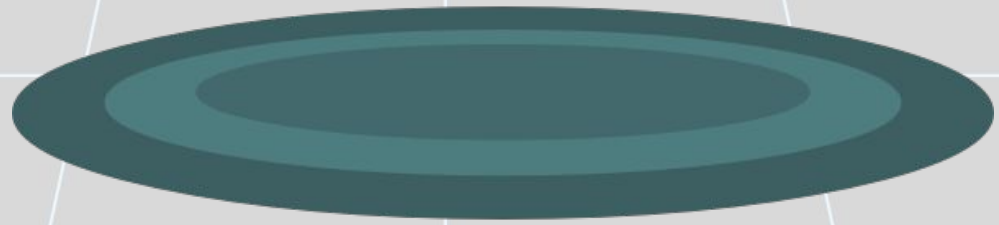
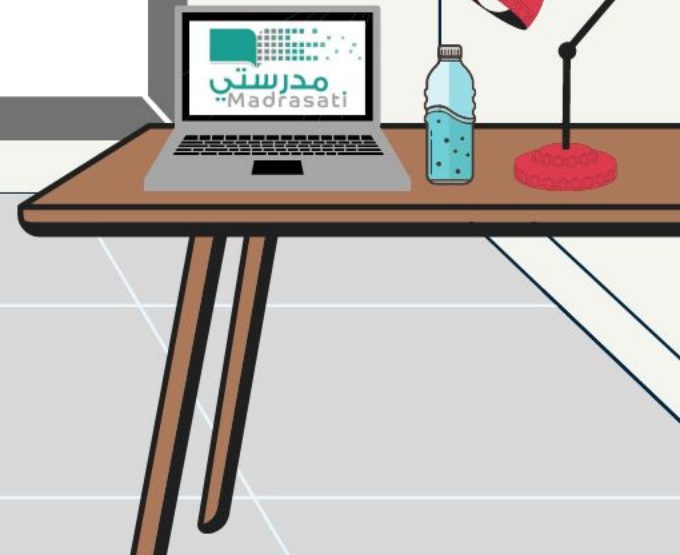
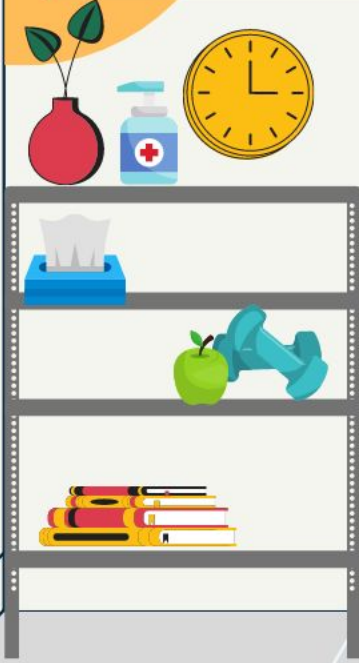


استراتيجية التفكير
الإبداعي

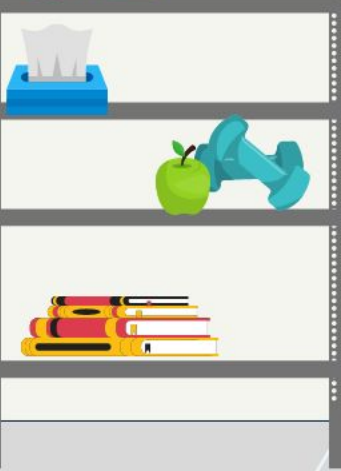
الاعتزان هو
القدرة على الحفاظ على
مركز ثقل الجسم في أقل
تأرجح







التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education



اليدين

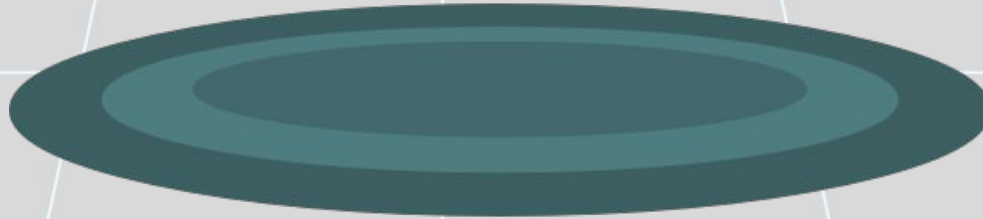
توضع الكفان على الأرض باتساع الصدر
تشير أصابع الكفين إلى الأمام
تكون الذراعان ممدودتان كاملاً

الركبة

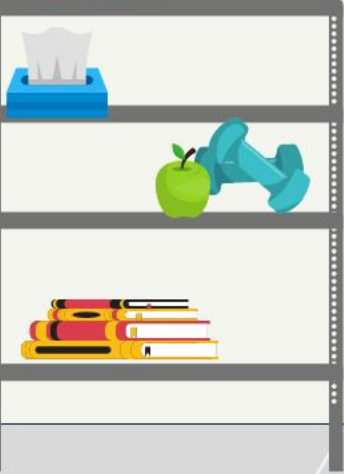
مرتكزة على
الأرض

القدم

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



التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education



الرأس

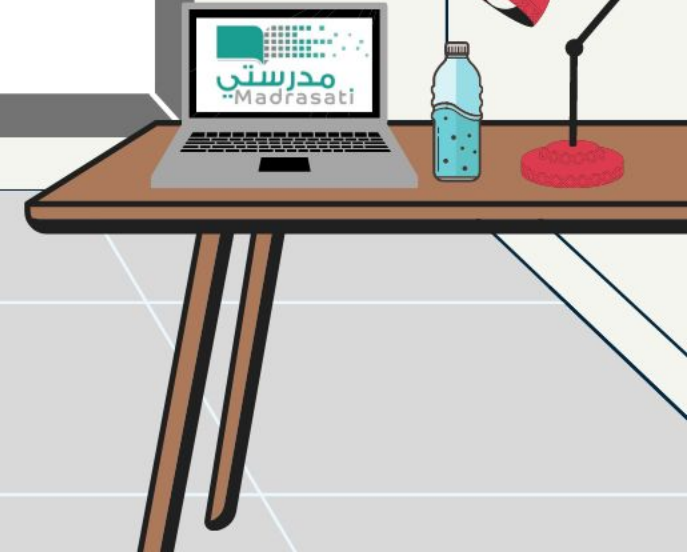
النظر للأمام ولأعلى
مع ثني الرقبة للخلف قليلاً

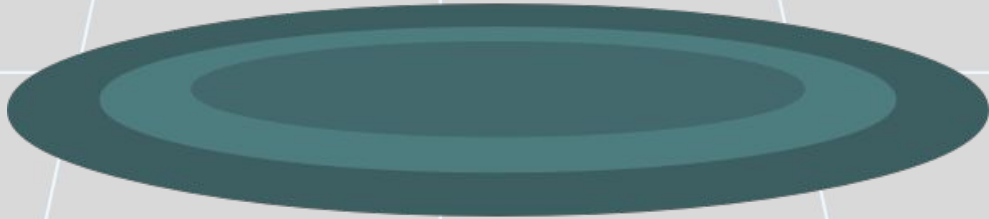
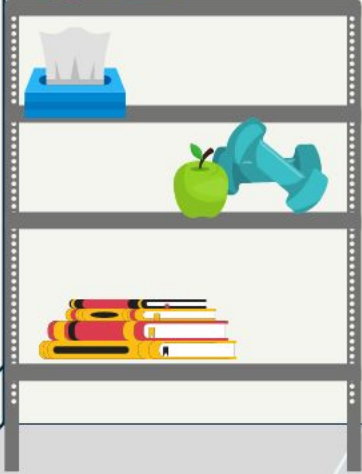
الظهر

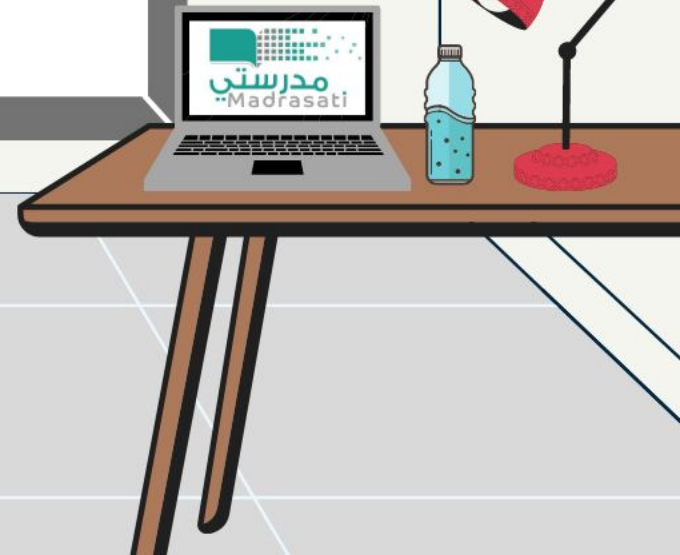
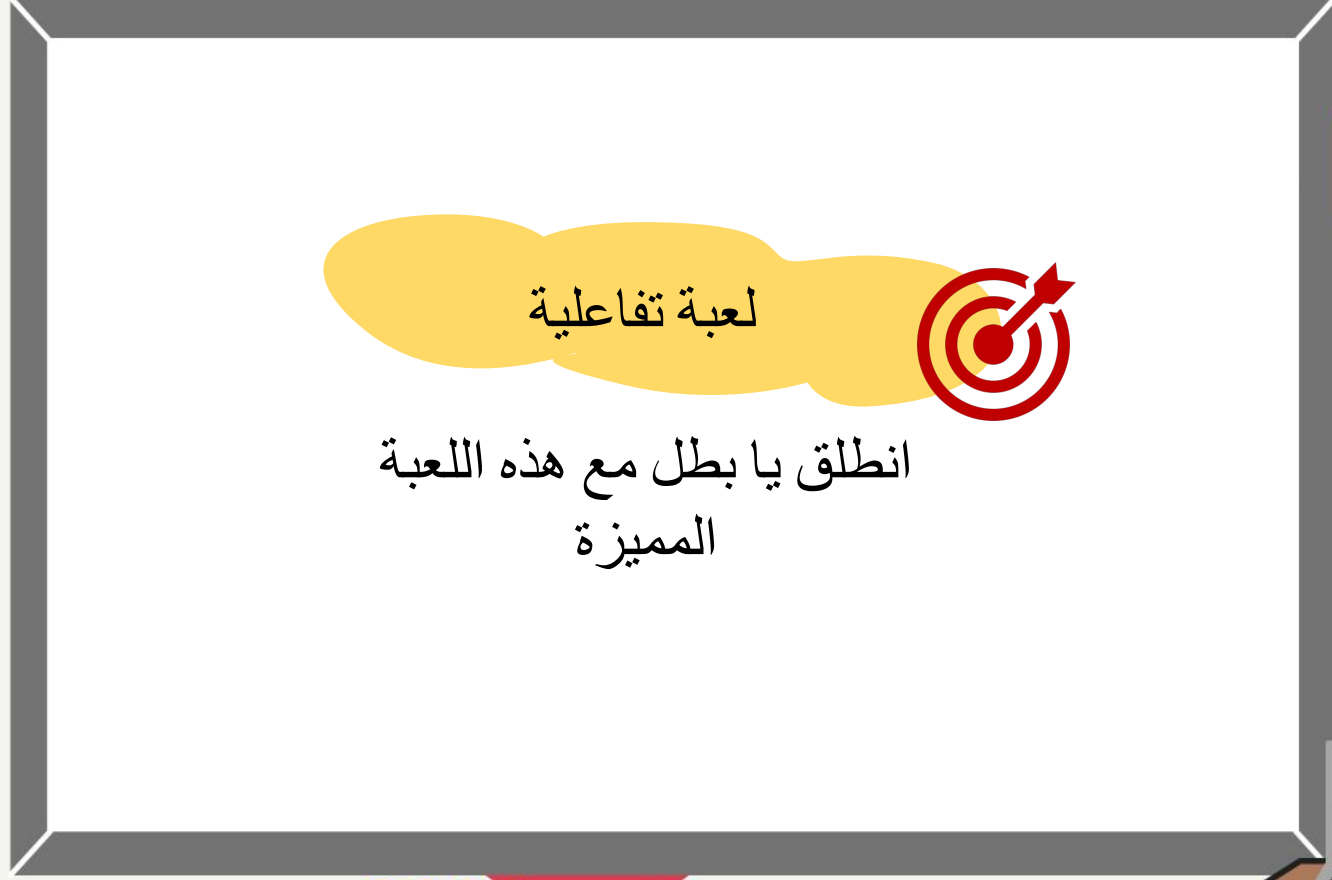
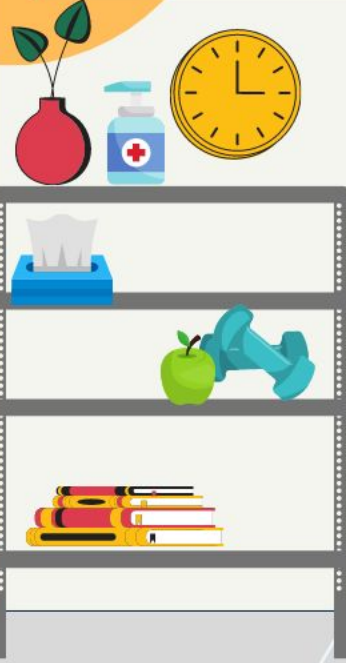
في وضع تقوس لأعلى

الرجل
الحرّة

ممدودة بالكامل
ومرفوعة عالياً







لعبة تصويب السهام



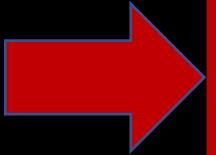
صوب/ي سهمك وتعرف على الخبرة التعليمية

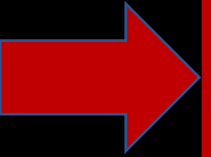


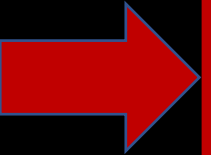


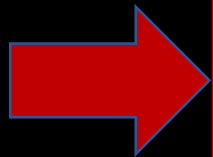
النهاية

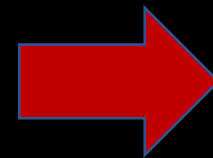




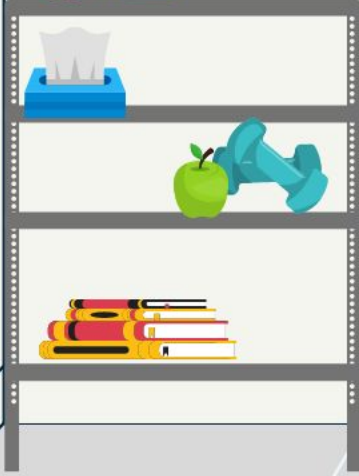












فريق عمل



التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education

إعداد المعلمة ريم الحربي

BadaniaSaudi @BadaniaSaudi
@Badaniasaudi @BadaniaSaudi@gmail.com

