قوانين الصف
التزم بالوقت
أحافظ على الممتلكات
أستمع لنصائح معلمي
أبذل قصارجهدي
أستأذن
أعمل مع زملائي كفريق
الوحدة : الثانية
المجال : مدرستي
الأسبوع التّاسع – ١٤٤٢ هـ
درس
الاتزان على القدم والركبة واليدين
التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education
مدرستي
Madrasati

التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education
رؤية VISION 2030
وزارة التعليم
مكونات الدرس
الأول
مراجعة الدرس السابق
الثاني
أهداف الدرس
الخبرة التعليمية
الثالث
التطبيق
مدرستي
Madrasati

التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education

الدرس السابق :
الجري الصحيح

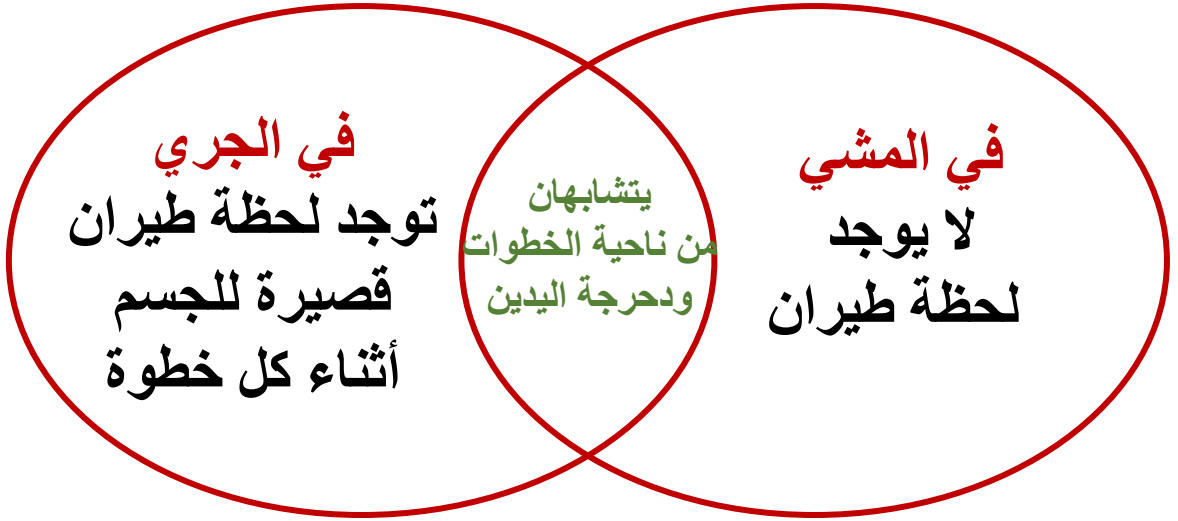
يتم الجري بعمل خطوات متتابعة
يقوم الطالب فيها بتبادل ارتكاز قدميه على الأرض , و يعقب كل ارتكاز فترة زمنية يكون الجسم فيها معلّقاً في الهواء (لحظة الطيران)

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

مدرستي
Madrasati

مخطط فن

التشابه والاختلاف بين المشي والجري



التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education
مدرستي
Madrasati

التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education

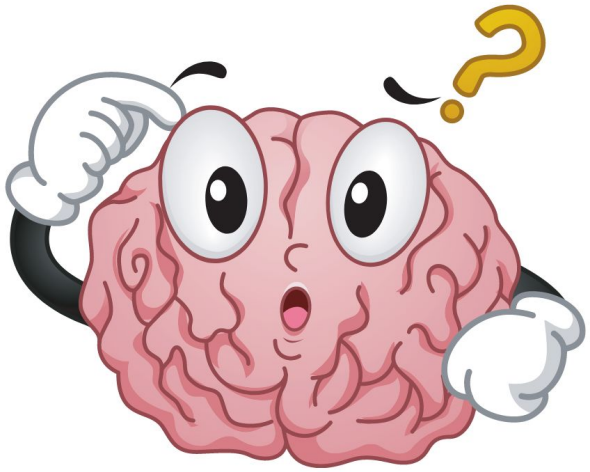
أهداف الدرس :

أن يطبق الطالب/ة الاتزان على القدم والركبة واليدين

مدرستي
Madrasati

التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education

استراتيجية التفكير الإبداعي

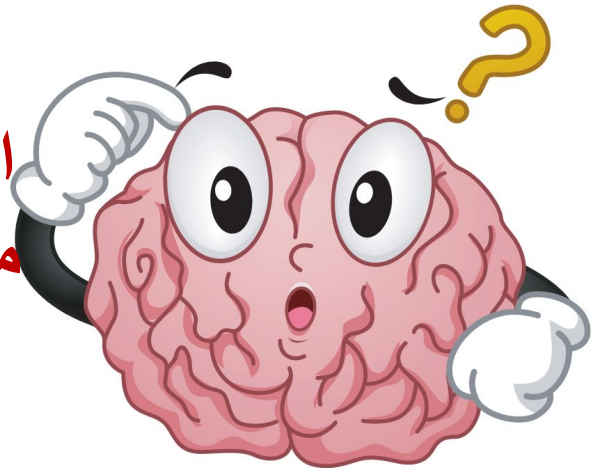


نفكر معاً عن
معنى الاتزان !!

مدرستي
Madrasati

التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education

استراتيجية التفكير الإبداعي



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

مدرستي
Madrasati

التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education

الرياضات التي يدخل فيها التوازن

كثيرة وأشهرها رياضة الجمباز

مدرستي
Madrasati

التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education
أبطال
الاتزان
مدرستي
Madrasati

التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education

القدم

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

الركبة

مرتكزة على
الأرض

اليدين

تُوضع الكفّان على الأرض باتّساع الصدر
تشير أصابع الكفين إلى الأمام
تكون الذراعان ممدودتان كاملاً

مدرستي
Madrasati

التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education

في وضع تقوس لأعلى

الرجل الحرّة

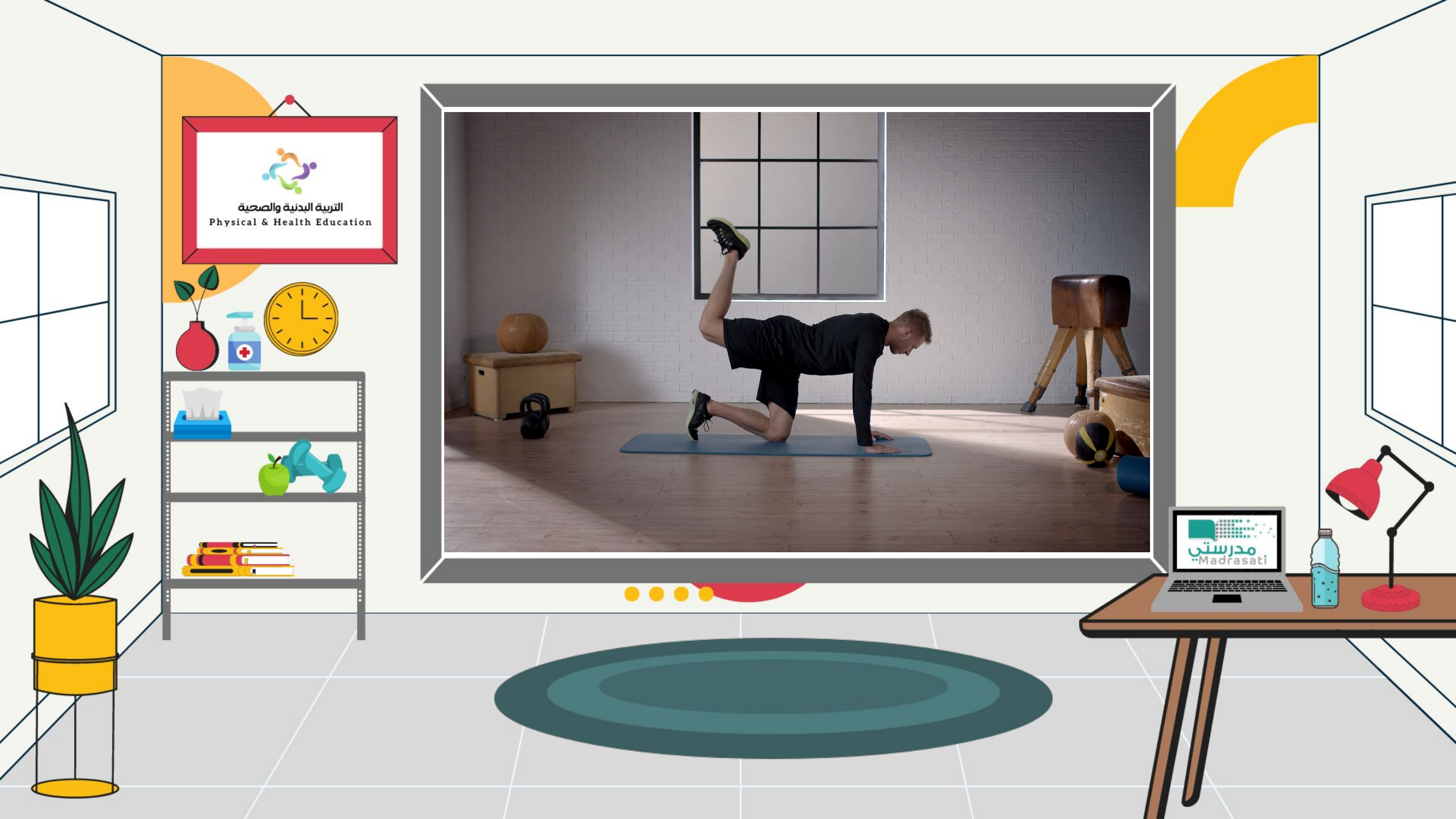
ممدودة بالكامل
ومرفوعة عالياً

الظهر

الرأس

النظر للأمام ولأعلى
مع ثني الرقبة للخلف قليلاً

مدرستي
Madrasati


التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education
مدرستي
Madrasati

التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education
لعبة تفاعلية
انطلق يا بطل مع هذه اللعبة المميزة
مدرستي
Madrasati

لعبة تصويب السِّهام

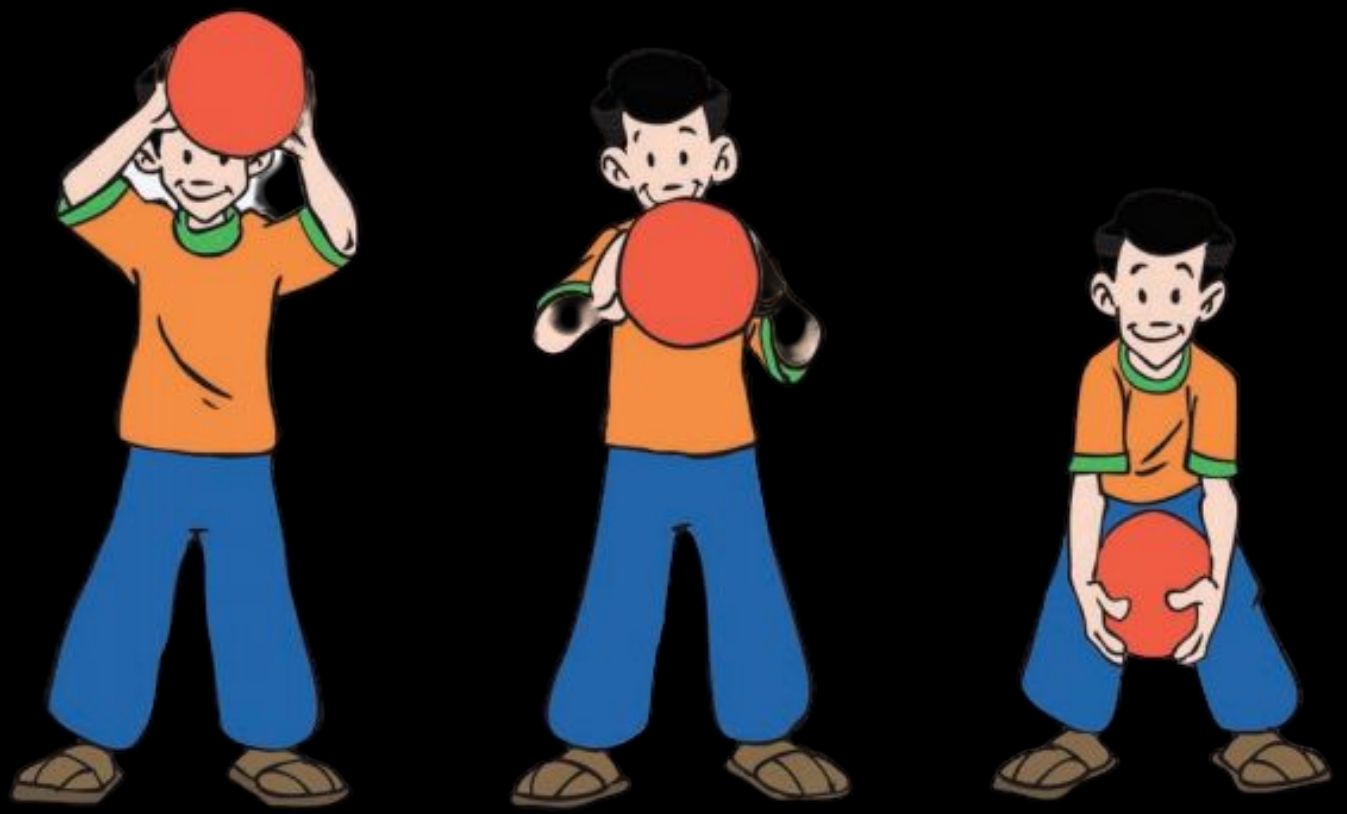
صوب/ي سهمك وتعرف على الخبرة التعليمية

أنا أقرأ بطلاقة
I read easily

النـهاية

أنا أقرأ بطلاقة
I read easily

أنا أقرأ بطلاقة
I read easily



أنا أقرأ بطلاقة
I read easily

التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education
فريق عمل
التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education
إعداد المعلمة
ريم الحربي
BadaniaSaudi
@BadaniaSaudi
@Badaniasaudi
BadaniaSaudi@gmail.com
مدرستي
Madrasati