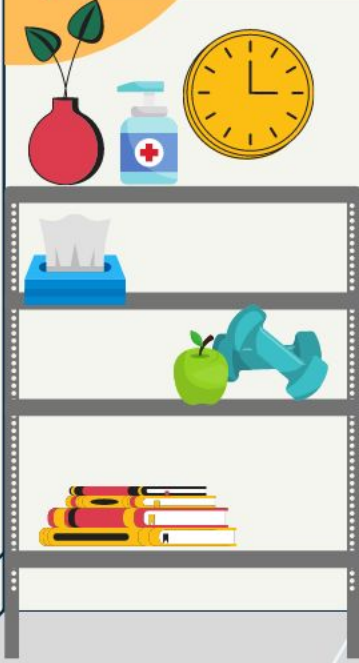


VISION رؤية
2030
وزارة التعليم

الوحدة : الثانية
المجال : مدرستي
الأسبوع التاسع – ١٤٤٢ هـ

درس الاتزان على القدم والركبة والأيدين





مكونات

الدرس

الثالث

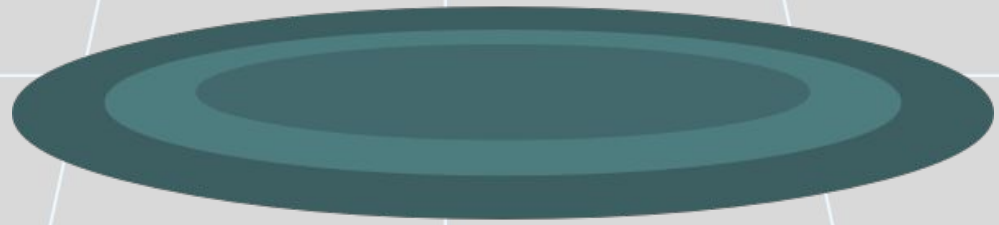
التطبيق

الثاني

أهداف الدرس
الخبرة التعليمية

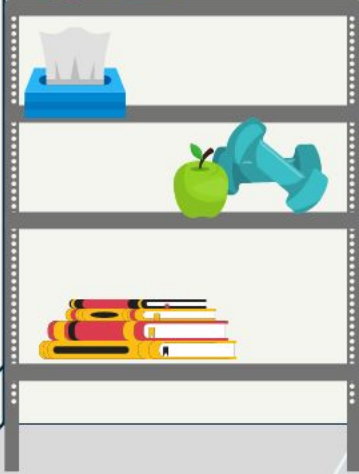
الأول

مراجعة الدرس
السابق





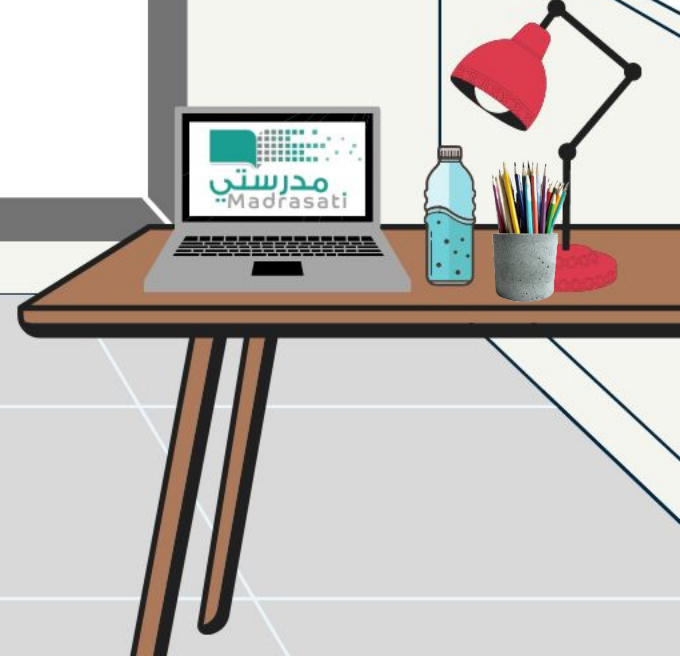
التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education



الدرس السابق : الجري الصحيح

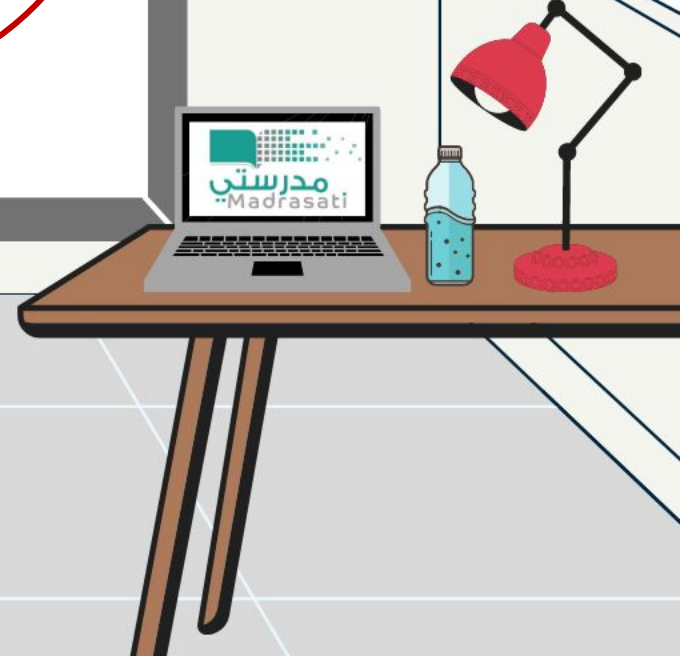
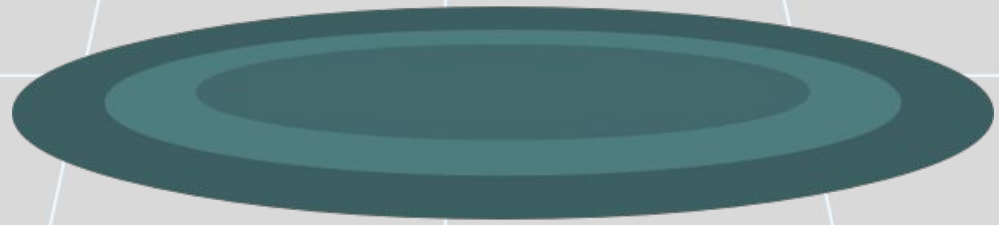
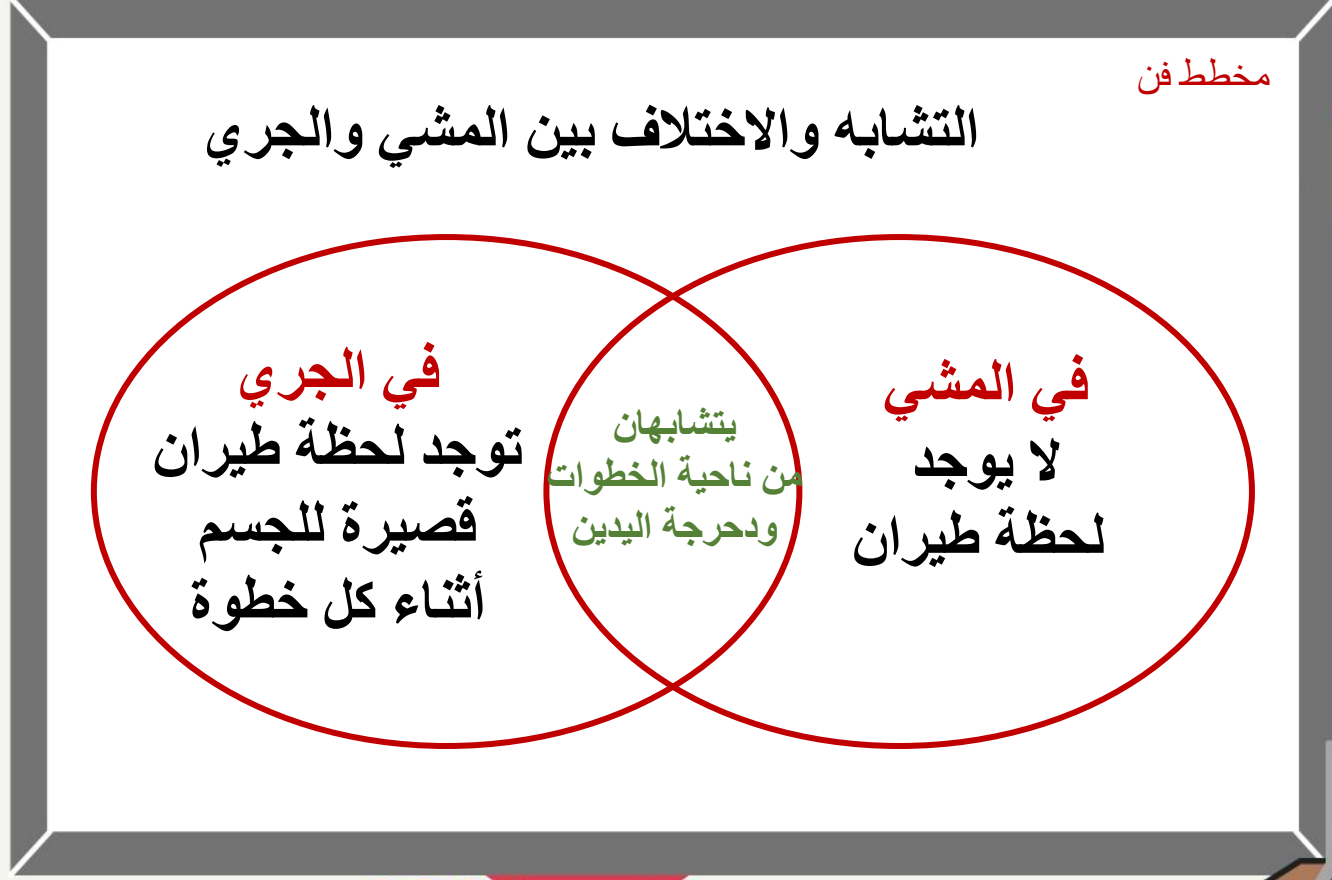
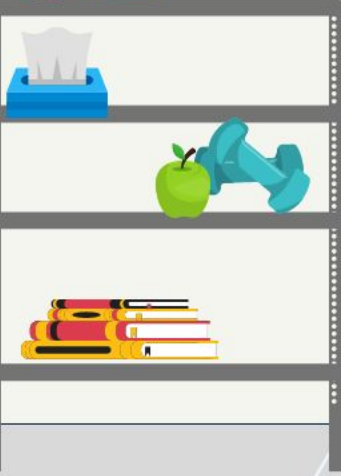


يتم الجري بعمل خطوات متتابعة
يقوم الطالب فيها بتبادل ارتكاز قدميه على الأرض , ويعقب كل ارتكاز فترة زمنية
يكون الجسم فيها معلقاً في الهواء (لحظة الطيران)
مرجحة الذراعين للأمام و الخلف خلال الجري
وفي تتابع متبادل مع حركة الرجلين من حيث الاتجاه



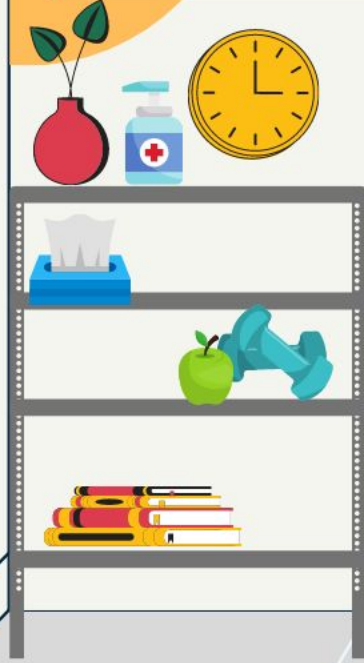


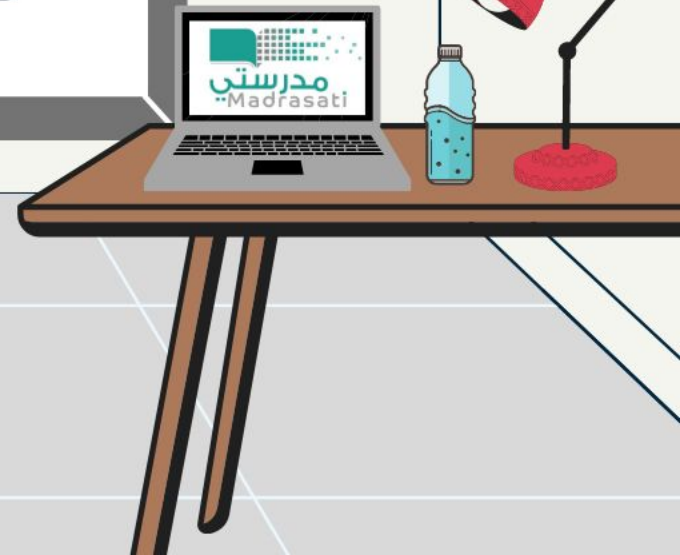
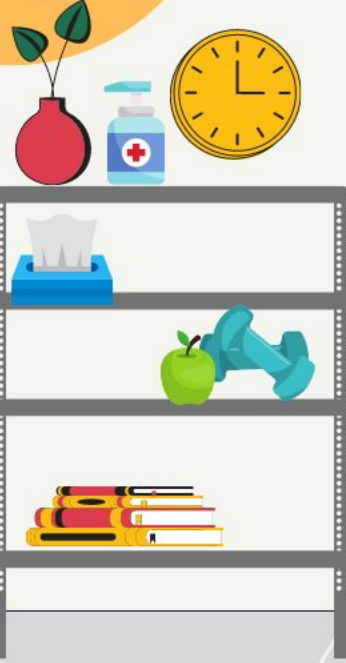
التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education

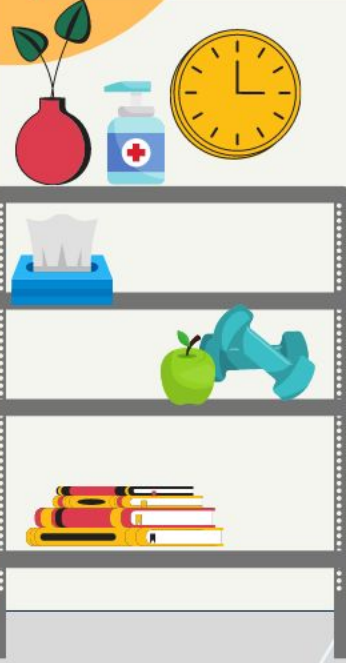




أهداف الدرس : أن يطبق الطالب/ة الاتزان على القدم والركبة واليدين

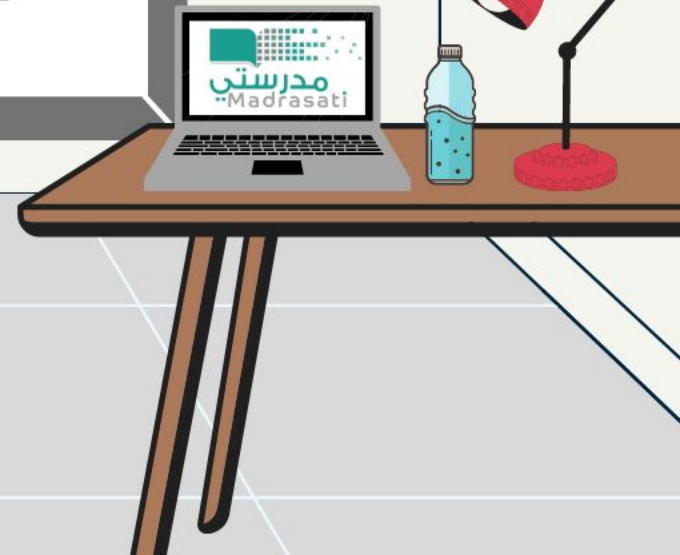
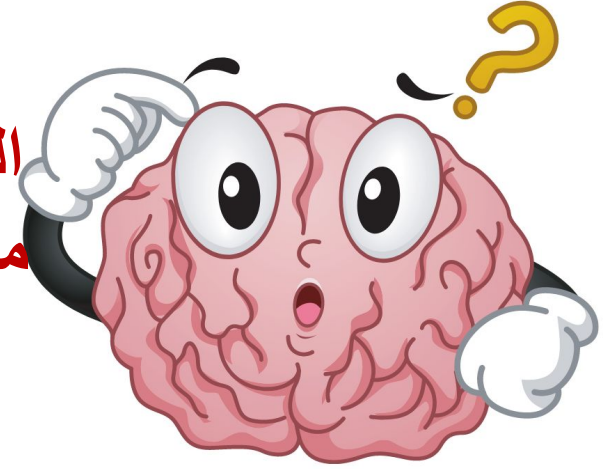


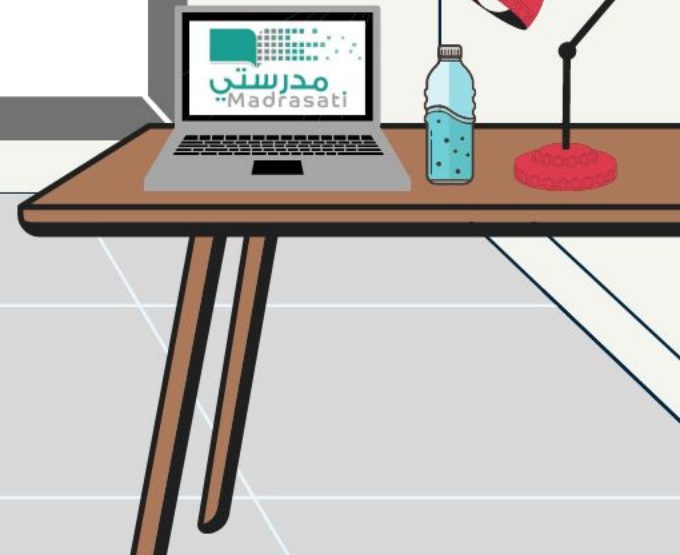


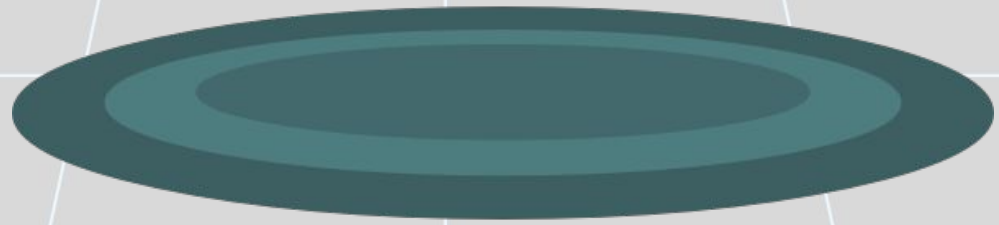
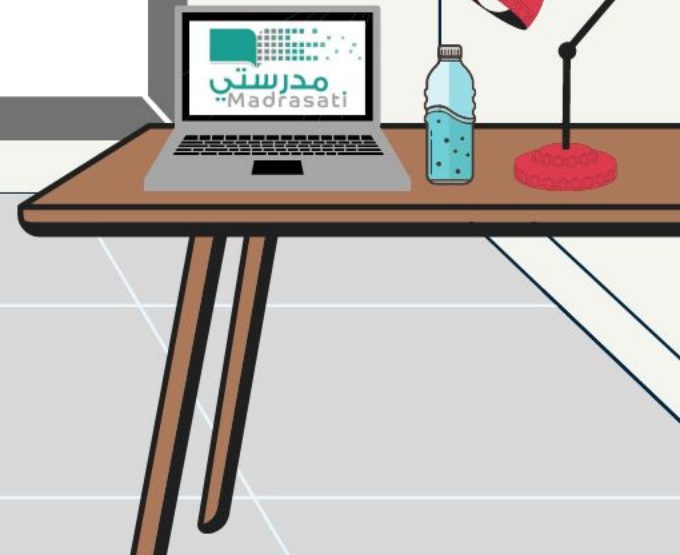


استراتيجية التفكير
الإبداعي

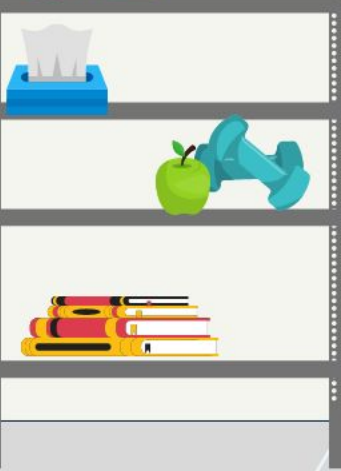
الاعتزان هو
القدرة على الحفاظ على
مركز ثقل الجسم في أقل
تأرجح







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 الرّجل غير ملامس للأرض



التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education

في وضع تقوس لأعلى

الرأس

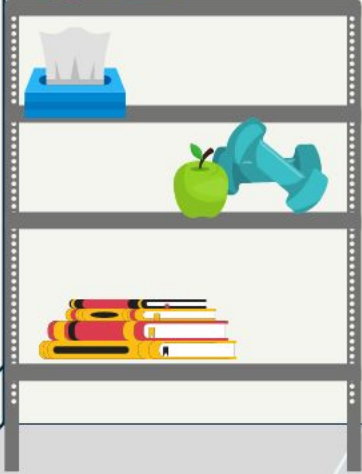
النظر للأمام ولأعلى
مع ثني الرقبة للخلف قليلاً

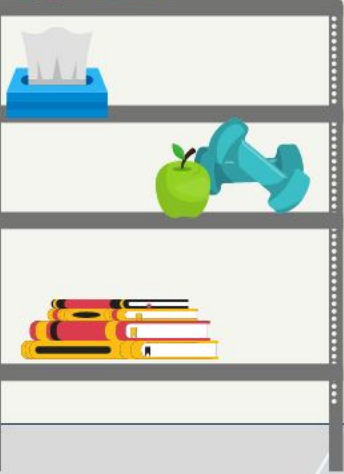
الظهر

**الرجل
الحرّة**

ممدودة بالكامل
ومرفوعة عالياً

مدرستي
Madrasati

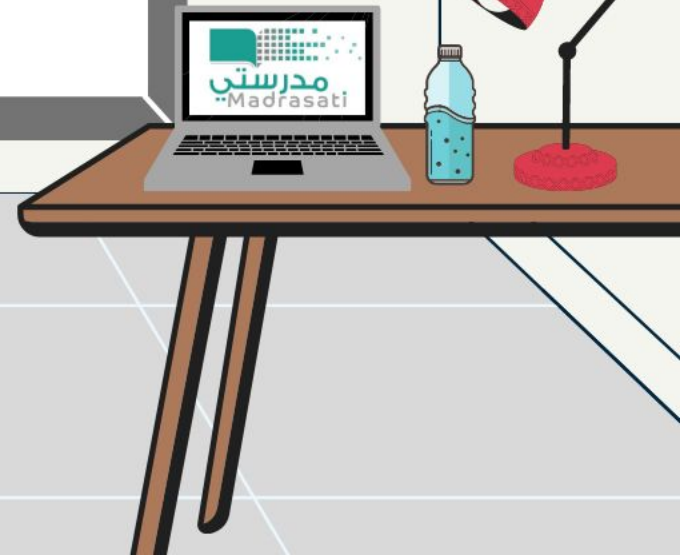




لعبة تفاعلية



انطلق يا بطل مع هذه اللعبة
المميزة



لعبة تصويب السهم

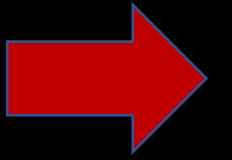


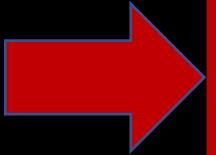
صوب/ي سهمك وتعرف على الخبرة التعليمية

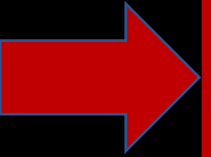


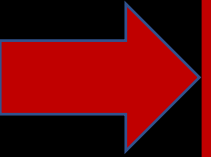


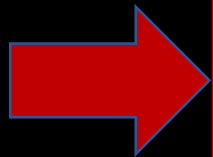
النهاية

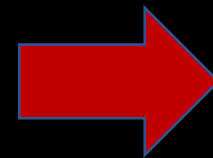




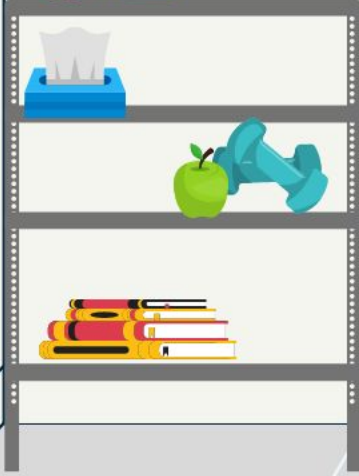












فريق عمل



التربية البدنية والصحية
Physical & Health Education

إعداد المعلمة ريم الحربي

BadaniaSaudi @BadaniaSaudi
@Badaniasaudi @BadaniaSaudi@gmail.com

