



رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

الهبوط الصحيح

من ارتفاعات منخفضة

الوقوف على الرأس نصفاً

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



الفصل الدراسي الثالث



صف ثاني ابتدائي



إعداد: أ. نواف محمد المنيف

مراجعة: أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM





أن يهبط الطالب / ه من
ارتفاعات مختلفة بطريقة آمنة
وسليمة باستخدام أداة
مساعدة

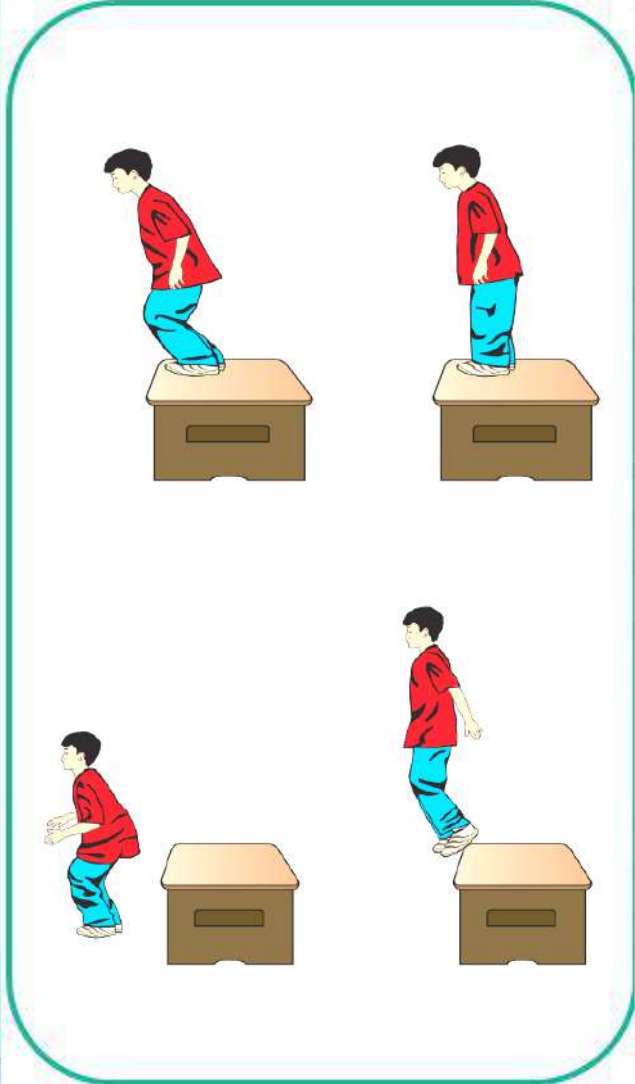
أن يقف الطالب / ه
على الرأس نصفاً بطريقة صحيحة

الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة



يعد الهبوط بالقدمين أحد مهارات الوثب والذي يعرف بالوثب لأسفل وهي مهارة من المهارات الحركية الأساسية. وتشتمل مواصفات الأداء الصحيح لمهارة الوثب لأسفل ما يلي:

- يكون الارتقاء بالقدمين معا وأصابع القدمين متجهة للأمام من وضع الوقوف على سطح مرتفع.
- يميل الجذع للأمام قليلا مع ثني الركبتين نصفًا.
- تدفع القدمين معا السطح الواقف عليه للتحرك للأمام والأعلى، وتكون مقدمة القدمين (المشطين) آخر من يترك سطح الوقوف.
- ثني الركبتين قليلا لامتناس صدمة مقابلة الأرض لها، مع ميل الجذع للأمام قليلا.
- بعد اكتمال الهبوط يتم مد الركبتين والجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف.
- تتحرك اليدين بجانب الجسم بالتوافق مع حركة الهبوط للمحافظة على توازن الجسم.
- يحافظ على النظر للأمام ولأسفل في اتجاه موضع الهبوط.
- لا بد من التدرج بتخفيف القوة باستخدام أجزاء كبيرة من الجسم (الرجلين).
- ينبغي ثني مفصلي الفخذين والركبتين والقدمين، وخفض مركز ثقل الجسم لأسفل فوق قاعدة الارتكاز.





الوقوف على الرأس نصفاً هو حركة تمهيدية لمهارة الوقوف على الرأس التي تعد من مهارات الثبات والاتزان والتي تصنف ضمن المهارات الحركية الأساسية، ويتم أداء مهارة الوقوف على الرأس نصفاً وفق الخطوات التالية:

- من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام.
- وضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلث متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين.
- دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين، ثم مد الجسم عالياً ببطء، مع بقاء مفصلي الركبتين مثنيتين.

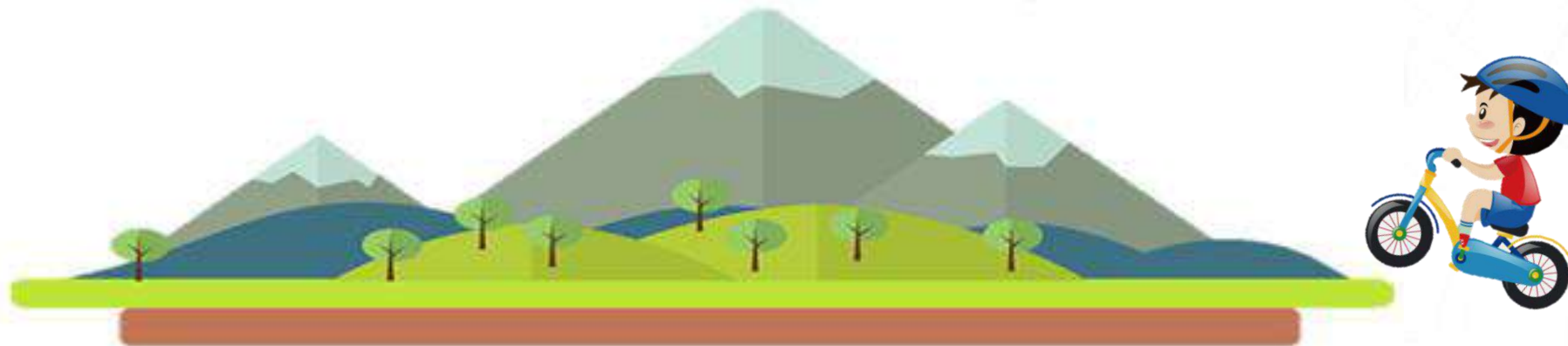
التربية البدنية والصحية
saspoort.com



يعد الهبوط بالقدمين أحد مهارات الوثب؟

صح

خطأ

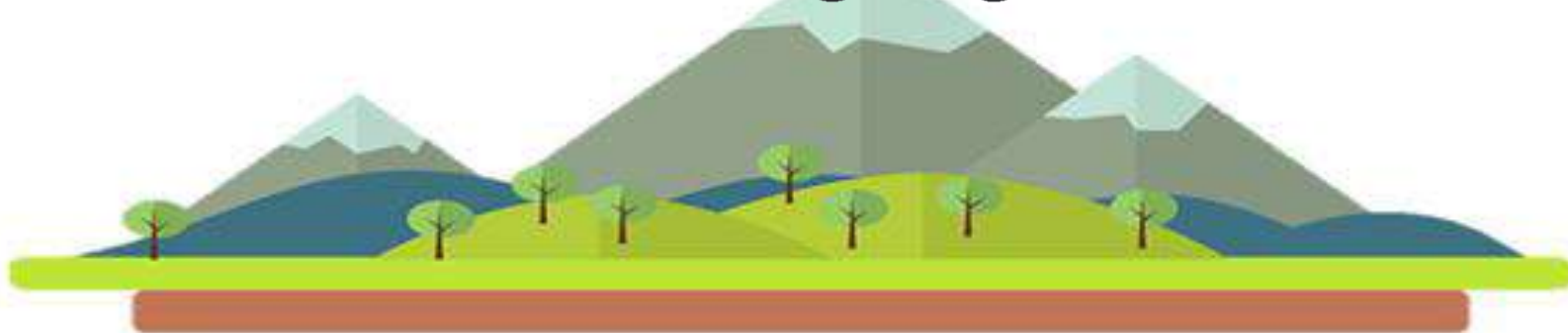




عند أداء الهبوط الصحيح يميل الجذع للأمام قليلاً مع ثني الركبتين نصفاً؟

صح

خطأ





تؤدي مهارة الوقوف على الرأس نصفاً من وضع الارتفاع واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام؟

صح

خطأ

