



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 والأمن بالقدمين من ارتفاعات منخفضة

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد: أ. زواف محمد المنيف

مراجعة: أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM



الفصل الدراسي الثالث



صف ثاني ابتدائي





أن يهبط الطالب / ه
من ارتفاعات مختلفة
بطريقة آمنة باستخدام
الرجلين ويد واحدة



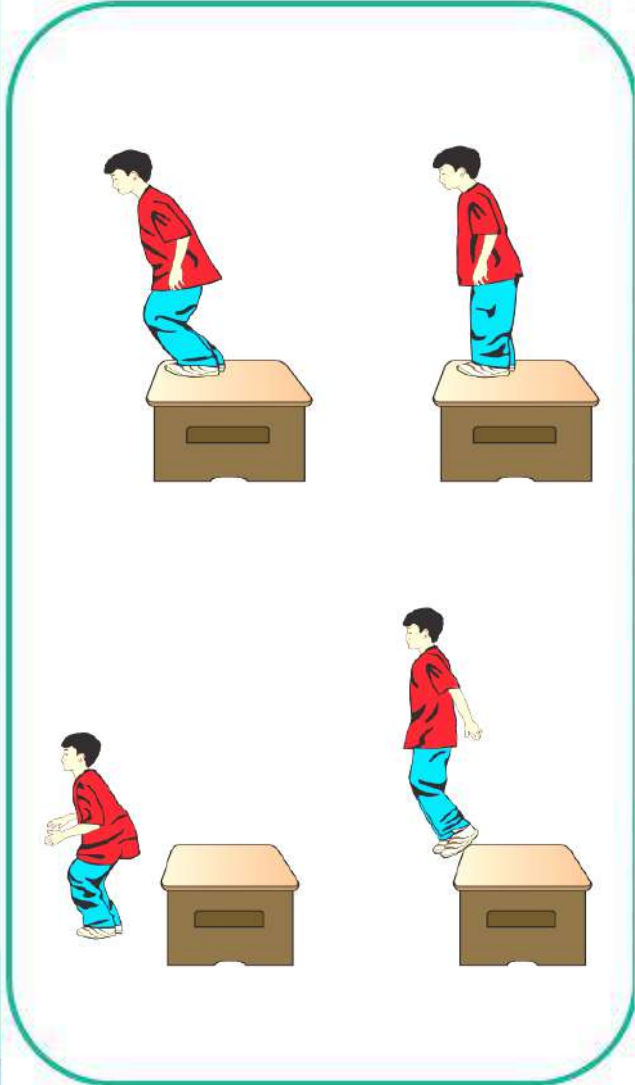
الهبوط الصحيح والآمن بالقدمين من ارتفاعات منخفضة



يعد الهبوط بالقدمين أحد مهارات الوثب والذي يعرف بالوثب لأسفل وهي مهارة من المهارات الحركية الأساسية.

وتشمل 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 نصفها.
- تدفع القدمين معا السطح الواقف عليه للتحرك للأمام والأعلى، وتكون مقدمة القدمان (المشطان) آخر من يترك سطح الوقوف.
- ثني الركبتين قليلا لامتناس صدمة مقابلة الأرض لها، مع ميل الجذع للأمام قليلا.
- بعد اكتمال الهبوط تمد 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.





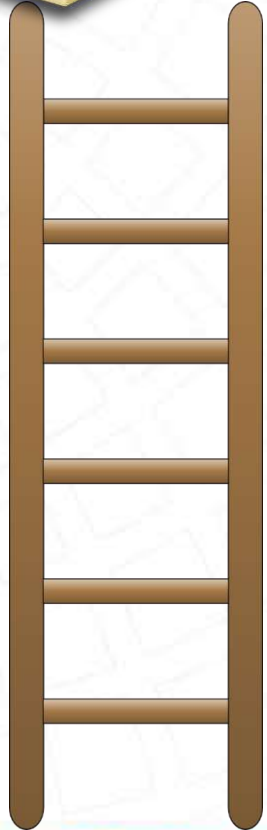
والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

التربية البدنية والصحية

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



**زملائي طلاب وطالبات الصف
دعونا نساعد صديقنا في صعود السلم
للحصول على الصندوق
من خلال إجابتكم على الأسئلة الآتية:**

التربية البدنية والصحية
saspoort.com



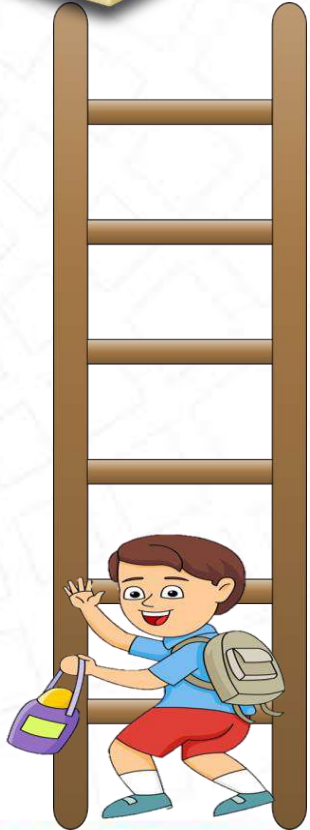


يعد بالقدمين أحد مهارات الوثب والذي
يعرف بالوثب لأسفل .

الانخفاض

الهبوط

الارتفاع





عند أداء مهارة الهبوط بالقدمين يميل الجذع للأمام قليلاً مع ثني الركبتين نصفها ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



يكون الإرتقاء بالقدمين معاً وأصابع القدمين
متجهة للأمام من وضع الوقوف على سطح مرتفع
؟

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة



شكرا لكم أصدقائي



أذكر مواصفات الأداء الصحيح للهبوط بالقدمين من ارتفاعات منخفضة ؟