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

التربية البدنية والصحية

رؤية VISION 2030 وزارة التعليم

عرض بوربوينت

التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة عقل حائطية

الفصل الدراسي الثالث

٣

صف ثالث ابتدائي

الحقوق محفوظة لوزارة التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد : أ. نواف محمد المنيف
مراجعة : أ. محمد بوخليف

SASPORT.COM

أهداف الدرس

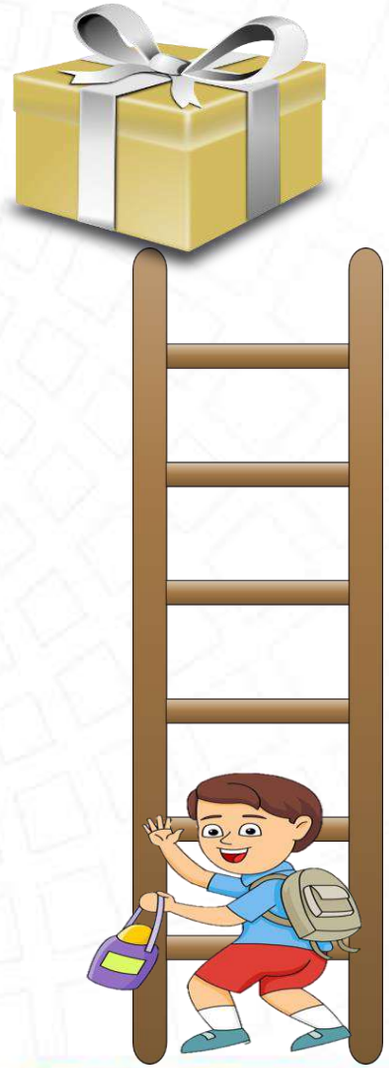
أن يتسلق الطالب / ـه
بطريقة صحيحة وآمنة
بواسطة عقل حائطية

التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة عقل حائطية

فيما يلي وصف لأداء مهارة التسلق باستخدام عقل حائطية:

- تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه لسلالم العامودية يقبض الطالب باليدين على أحد عارضة السلم التي تكون في مستوى صدره.
- تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشطان يشيران للأمام في اتجاه السلم العامودي.
- تبدأ حركة الصعود بوضع أحد القدمين على عارضة السلم السفلية الأولى،
- تحميل الجسم عليها مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على عارضة السلم العمودي السفلية الثانية، وفي الوقت نفسه ترفع اليد المقابلة للقدم المرفوعة على عارضة السلم العمودي الممسك بها لتمسك بالتي تليها عالية. وتكرر الحركة بالقدم واليد الأخريين، وتستمر المهارة على هذا النحو بالتبادل.

تسلق عقل الحائط



تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه لسلالم العامودية ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

تبدأ حركة الصعود بوضع أحد القدمين على عارضة السلم السفلية الأولى ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشطان يشيران للأمام في اتجاه السلم العامودي ؟

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة