

عرض بوربوينت

لِلْمَلِكِ كِبْرِيَا لِيُوَفِّيَهُ

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

العدو الصحيح في خط متعرج

الارتكاز على مشط القدم

وتغيير الاتجاه

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM



رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



صف أول ابتدائي





أن يعدو الطالب / هـ
بطريقة صحيحة في خط
متعرج



أن يركز الطالب / هـ
على مشط القدم ويغير
الاتجاه

العدو الصحيح في نط متعرج



العدو هو نقل ثقل الجسم من قدم إلى أخرى مع تبادل وضعهما ويتخلله فترة طيران في الهواء.
ويتم العدو وفق الآتي:

- الجسم في وضع مائل قليلاً للأمام وللجهة التي يكون فيها خط الجري.
- المرونة والسرعة في تغيير حركة الجسم متوافقاً مع اتجاه المنحنى وشدة الانحناء.
- اليدين مثنيتان أمام الصدر.
- حركة الرجل الأمامية للأمام في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- حركة الرجل الخلفية للخلف في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- دفع الأرض بسلاحيات الأصابع وإبهام القدم، والهبوط على مشط القدم.



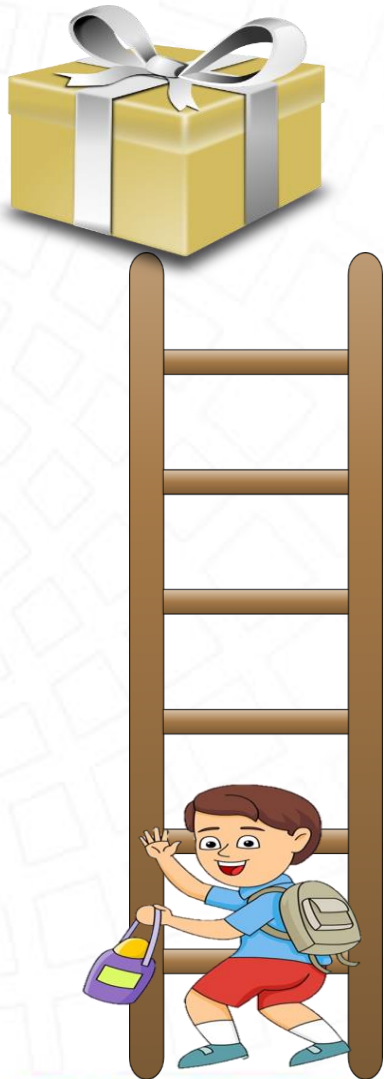
الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه



الارتكاز من الوقوف على المشط وتغيير اتجاه الجسم لجميع الاتجاهات من خلال:

- الدوران حول المحور الطولي مع عمل ربع لفة أو نصف لفة أو لفة كاملة أو أكثر.
- الارتكاز من الثبات بوضع مشط القدم على الأرض.





**العدو هو نقل ثقل الجسم من قدم إلى أخرى مع
تبادل وضعهما ويتخلله فترة طيران في الهواء ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**أثناء العدو يتم دفع الأرض بسلاميات الأصابع
وإبهام القدم والهبوط على مشط القدم ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**في الارتكاز يتم الدوران حول المحور الطولي مع
عمل ربع لفة أو نصف لفة أو لفة كاملة ؟**

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة