

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث

العدو الصحيح في خط منحني

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. زواف محمد المنيف

مراجعة : أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM



صف أول ابتدائي





أن يعدو الطالب / ه بطريقة صحيحة في خط منحنى



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

العدو الصحيح في نط منحني



العدو هو نقل ثقل الجسم من قدم إلى أخرى مع تبادل وضعهما ويتخلله فترة طيران في الهواء، ويكون الجسم أثناء العدو في خط منحني في:

- وضع الجسم مائل قليلاً للأمام وللجهة التي يكون فيها خط العدو.
- 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 بسلاميات الأصابع وإبهام القدم.
- الهبوط على مشط القدم.



wikiHow



والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



يكون وضع الجسم مائل قليلاً للأمام وللجهة التي يكون فيها خط العدو؟



خطأ

صح



يجب أن تكون اليدان مثنيتان أمام الصدر؟



خطأ

صح



يتم دفع الأرض بسلاميات الأصابع وإبهام القدم ؟



خطأ

صح