

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

رؤية
2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



صف أول ابتدائي



الاتزان باستناد الظهر

على الحائط

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. زواف محمد المنيف

مراجعة : أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM





أن يجلس الطالب / ه بالاستناد المتزن على الحائط



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الاتزان باستناد الظهر على الحائط



يقف الطالب أو الطالبة على بعد قدم من حائط أملس. ويسند ظهره على الحائط ويزحلق ظهره إلى أسفل ببطء مع ثني الركبتين نصفاً اليدين انثناء عرضاً. ويتم أداء هذه المهارة وفق التالي:

- الوقوف فتحاً والقدمان تشيران للأمام.
- الظهر مستند على الحائط والنظر للأمام.
- ثني مفصل الركبتين بزاوية قائمة.
- تكون اليدين في وضع انثناء عرضاً أمام الجسم.
- عدم ملامسة الكتفين وأعلى الظهر الحائط.
- لوضع الاستناد على الظهر فوائد عديدة منها:
- الإحساس بالاتزان المدعوم.
- تعلم وضع الجلوس الصحيح على الكرسي (المقعد الدراسي).
- زيادة عمل العضلات الكبيرة وتقوية مفاصل الرجل.





والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

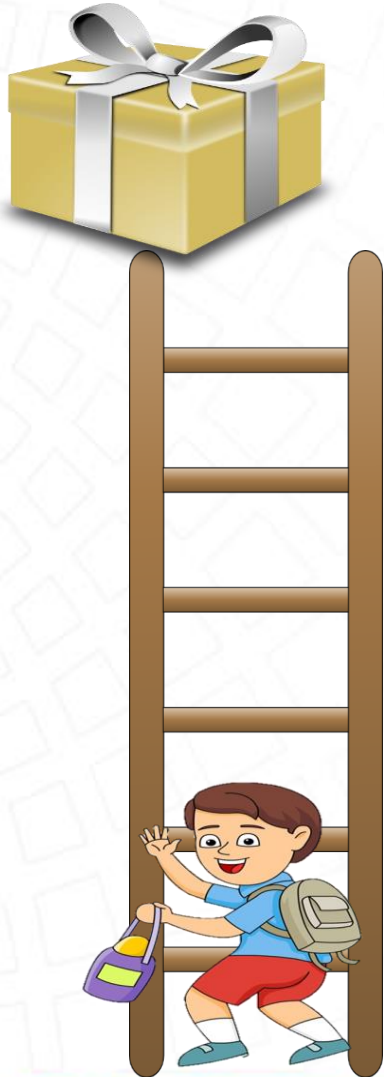
لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



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



التربية البدنية والصحية
saspoort.com



**أثناء الاتزان يكون الوقوف فتحاً والقديمان تشيران
للأمام؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



يتم ثني مفصل الركبتين بزاوية قائمة ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**يجب عدم ملازمة الكتفين وأعلى الظهر
الحائط ؟**

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة



شكرا لكم أصدقائي



أذكر خطوات الاتزان باستناد الظهر على الحائط بطريقة صحيحة ؟