

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



صف أول ابتدائي



العدو الصحيح

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. زواف محمد المنيف

مراجعة : أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM





أن يعدو الطالب / هـ بطريقة صحيحة في خط مستقيم



التربية البدنية والصحية
saspoort.com



العدو هو نقل ثقل الجسم من قدم إلى أخرى مع تبادل وضعهما ويتخلله فترة طيران في الهواء.
وتصف العدو بالآتي:

- وضع الجسم أثناء العدو مائل قليلاً للأمام.
- 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.
- الهبوط على مشط القدم.





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

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





يكون وضع الجسم أثناء العدو مائل قليلاً للأمام ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





يتم دفع الأرض بسلاحيات الأصابع وإبهام القدم
أثناء العدو؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





أذكر مواصفات الأداء الصحيح للعدو ؟