

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

# التسلق بطريقة صحيحة وأمنة

الحقوق محفوظة لوزارة  
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. زواف محمد المنيف

مراجعة : أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM



رؤية  
2030  
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



صف ثاني ابتدائي





أن يتسلق الطالب / هـ  
(حبلاً أو قائماً) تسلقاً  
عامودياً بطريقة صحيحة





# التسلق بطريقة صحيحة وأمنة



التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين. ويتطلب التسلق التحكم في أداء الأجزاء المتحركة من الجسم والسيطرة عليها صعودا ونزولا. ويساعد التسلق في تنمية القدرات البدنية لدى الطالب. ويمكن أن يتم التسلق باستخدام حبال معلقة. وفيما يلي وصف لأداء مهارة التسلق:

- تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه للحبال المعلقة.
- يقبض الطالب باليدين على الحبل المعلق الذي يكون في مستوى صدره.
- تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما، والمشطان يشيران للأمام.
- تبدأ حركة الصعود للأعلى بمسك الحبل باليدين.





## والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب  
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا  
اضغط هنا





**التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين ؟**



خطأ

صح



تبدأ مهارة التسلق من وضع الوقوف المواجه للحبال المعلقة ؟



خطأ

صح



## تبدأ حركة الصعود للأعلى بمسك الحبل باليدين ؟



خطأ

صح