

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

الوقوف

على الكتفين

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. زواف محمد المنيف

مراجعة : أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM



رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



صف ثاني ابتدائي





أن يقف الطالب / ه بعض على الكتفين بطريقة صحيحة



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الوقوف على الكتفين



مهارة الوقوف على الكتفين من مهارات الثبات والاتزان وهي تعتبر ضمن المهارات الحركية الأساسية، وفيها

تعمل الكتفان كقاعدة ارتكاز مناسبة، ويتم اتخاذ وضع الوقوف على الكتفين باتباع الخطوات التالية:

■ وضع الجلوس طولا والذراعان بجانب الجسم والكفان على الأرض، والجذع مائل قليلا للأمام.

■ الرأس على استقامة الجذع.

■ ترفع الرجلان والمقعدة والجذع للأعلى مع دفع الجسم للخلف حتى يصل الكتفان للأرض.

■ مقابلة الأرض وبقاء الرأس ملامس للأرض.

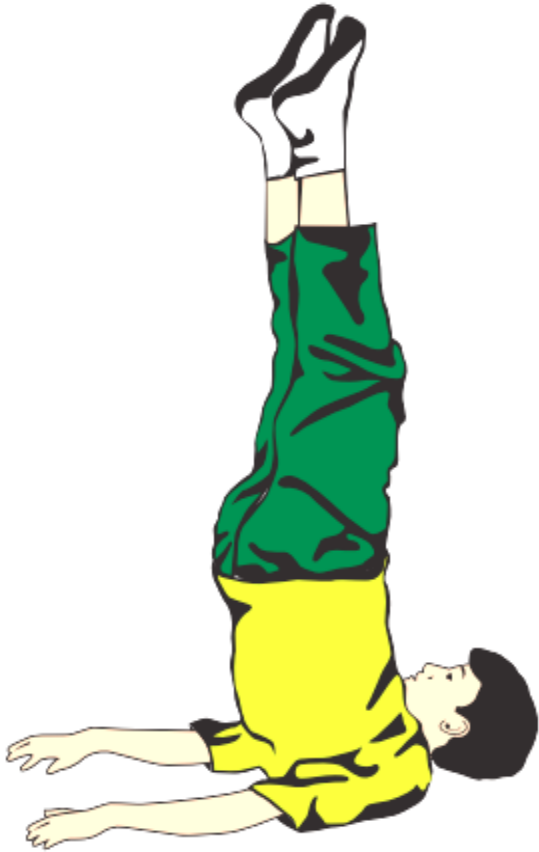
■ مد مفصلي الفخذين والركبتين والقدمين عاليا وعلى استقامة واحدة.

■ مد الجذع لأعلى مع سنده بالكفين وتبقى اليدان ملامستين للأرض للوصول لوضع استقامة الجذع

والرجلين والقدمين، والوقوف على الكتفين.

■ يكون الجسم في الوضع النهائي مستقيما والقدمان تشيران للأمام في الأعلى في وضع رأسي مع الاستناد

على الذراعين والكفين.





والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



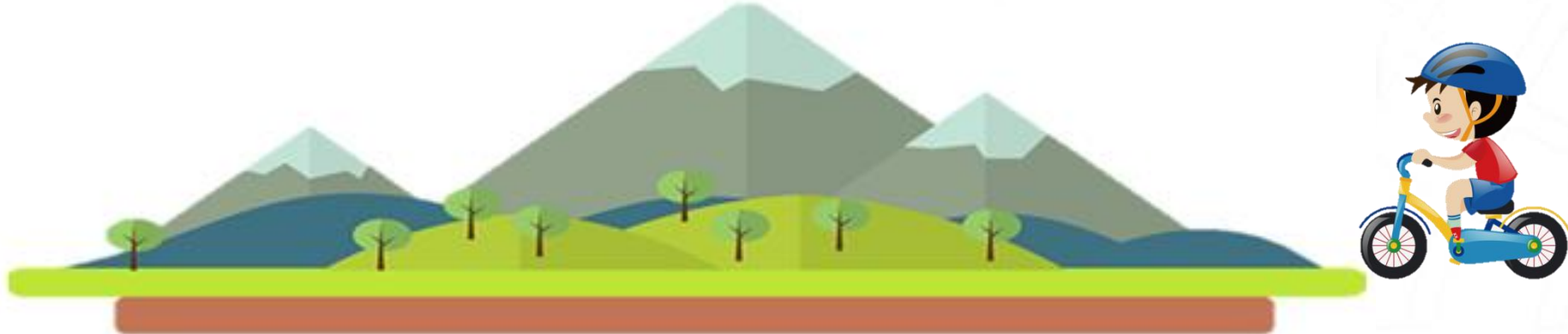
لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



أصدقائي .. ساعدوني في تسلق الجبل من خلال الإجابة على الأسئلة الآتية :

التربية البدنية والصحية

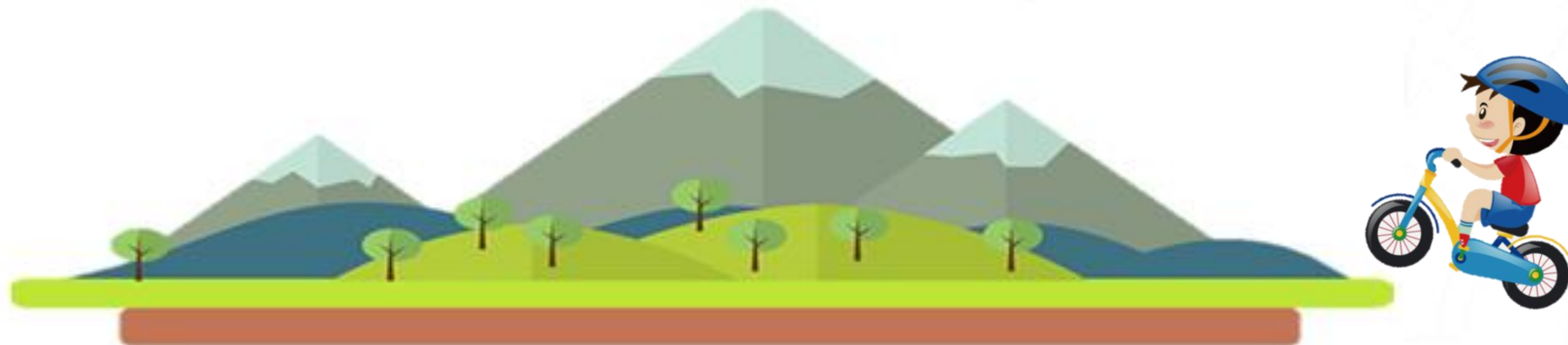




مهارة الوقوف على الكتفين من مهارات كرة القدم؟

خطأ

صح





عند أداء مهارة الوقوف على الكتفين يكون الرأس على استقامة الجذع ؟

صح

خطأ

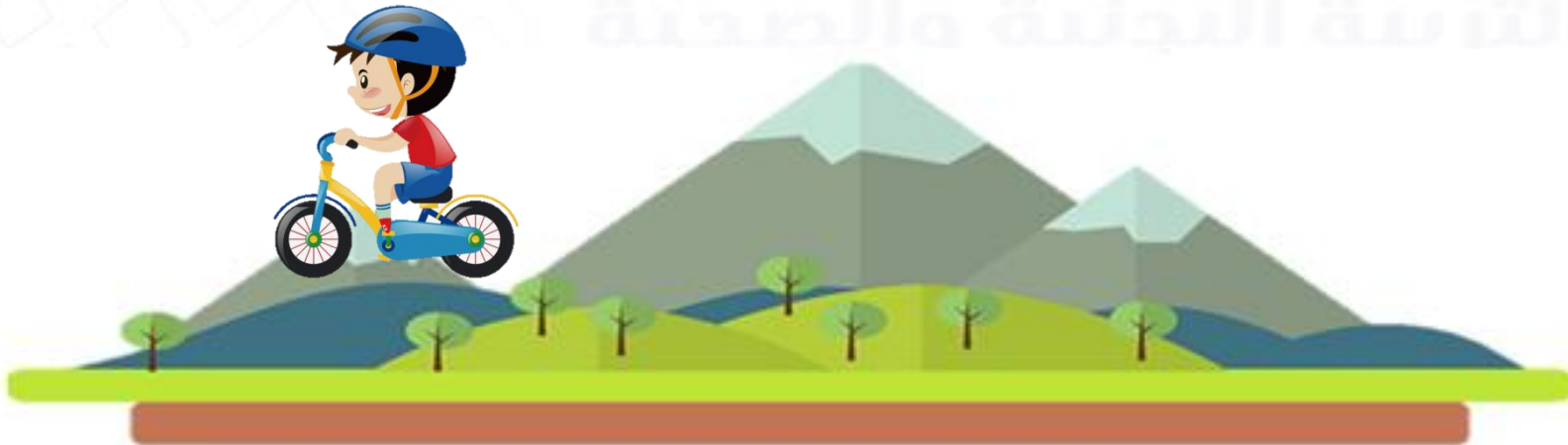




يتم مد مفصلي الفخذين والركبتين والقدمين عالياً وعلى
استقامة واحدة ؟

صح

خطأ





شكرا لكم أصدقائي لمساعدتي





أذكر خطوات الأداء الصحيح للوقوف على الكتفين ؟