

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 ثالث ابتدائي



التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة سلالم عمودية

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. زواف محمد المنيف

مراجعة : أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM





أن يتسلق الطالب / هـ
بطريقة صحيحة وأمنة
بواسطة سلاالم عمودية



التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة سلالم عمودية



- التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين. ويتطلب التسلق التحكم في أداء الأجزاء المتحركة من الجسم والسيطرة عليها صعود ونزولاً. ويساعد التسلق في تنمية القدرات البدنية لدى الطالب، ويمكن أن يتم التسلق باستخدام سلالم عمودية. وفيما يلي وصف لأداء مهارة التسلق باستخدام السلالم العمودية:
- تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه لسلالم العمودية يقبض الطالب باليدين على أحد عارضة السلم التي تكون في مستوى صدره.
 - تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشطان يشيران للأمام في اتجاه السلم العمودي.
 - تبدأ حركة الصعود بوضع أحد القدمين على عارضة السلم السفلية الأولى،
 - تحميل الجسم عليها مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على عارضة السلم العمودي السفلية الثانية، وفي الوقت نفسه ترفع اليد المقابلة للقدم المرفوعة على عارضة السلم العمودي الممسك بها لتمسك بالتي تليها عالية. وتكرر الحركة بالقدم واليد الأخرين، وتستمر المهارة على هذا النحو بالتبادل.



والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



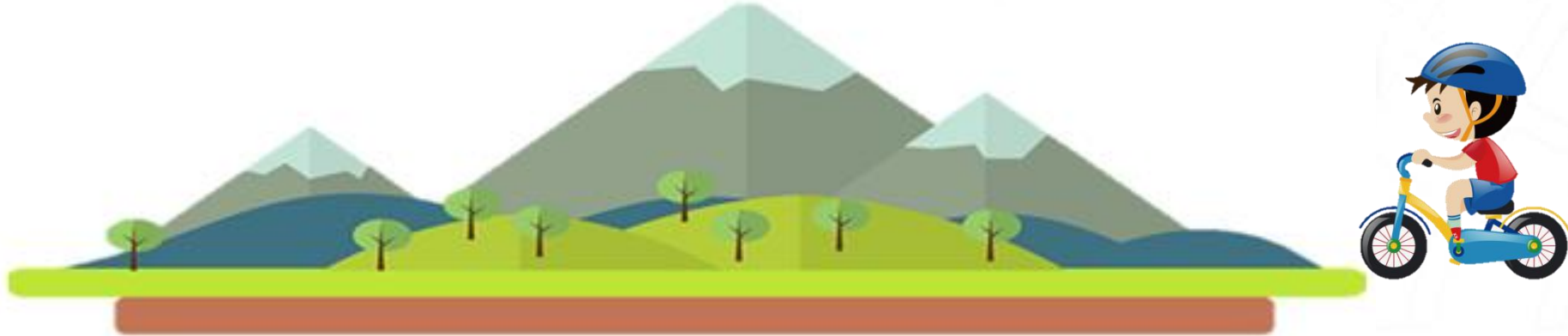
لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



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

التربية البدنية والصحية

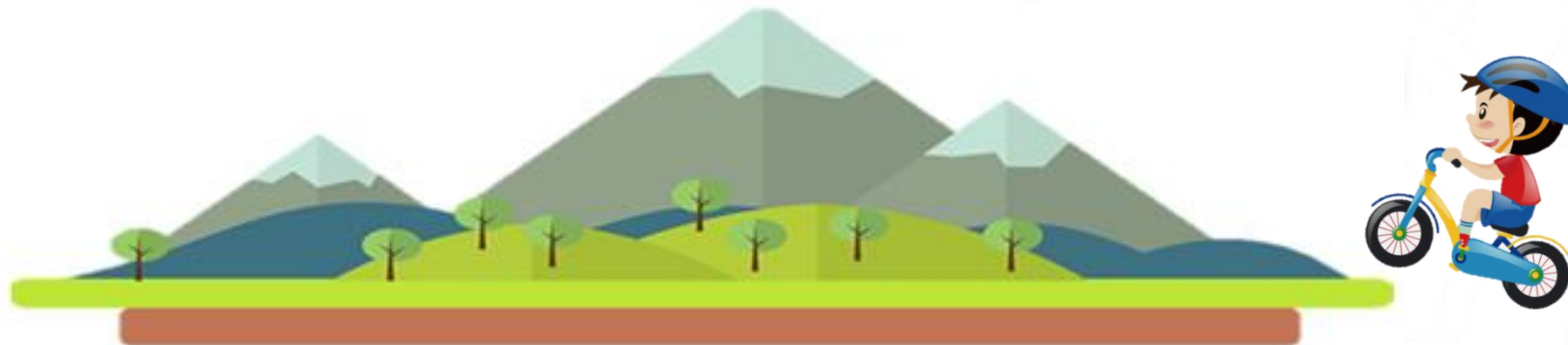




**التسلق : من المهارات الحركية الأساسية التي تتم
بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين ؟**

صح

خطأ

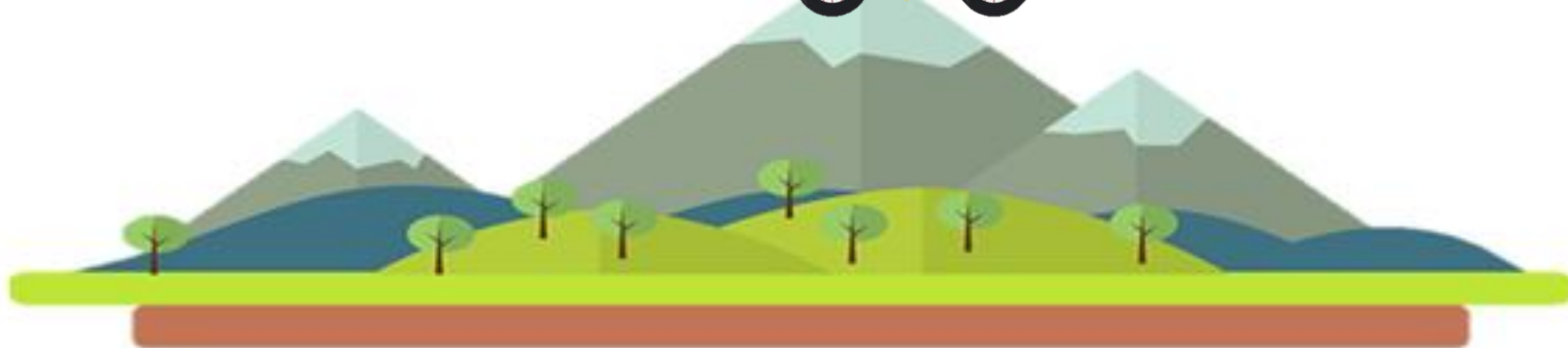




تبدأ مهارة التسلق من وضع الوقوف المواجه لسلالم العامودية ؟

صح

خطأ

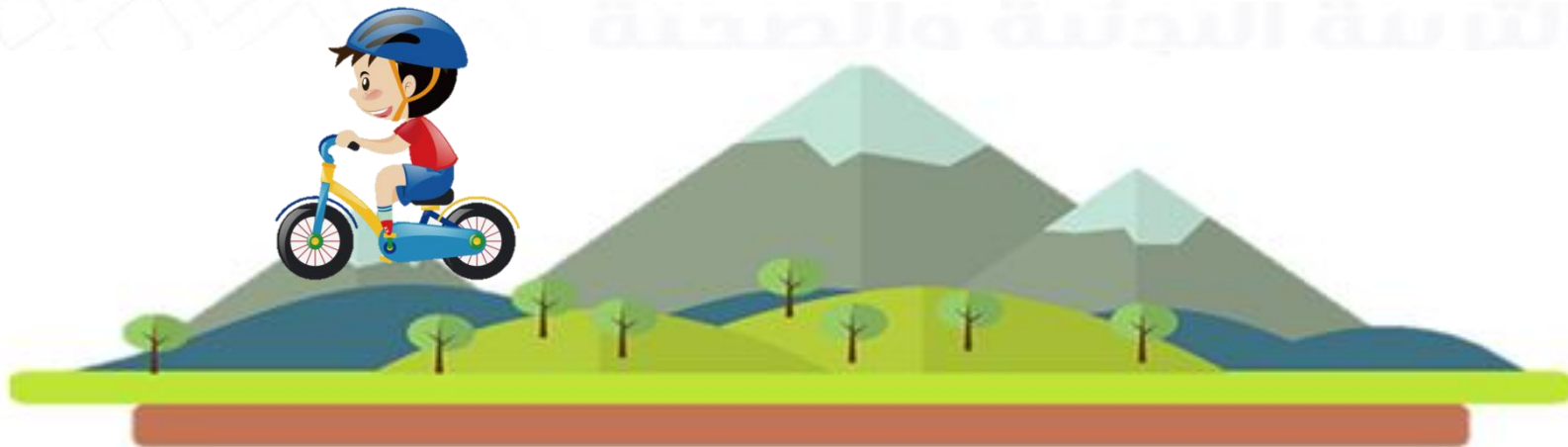




**تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشيطان يشيران
للأمام في اتجاه السلم العامودي ؟**

صح

خطأ





شكرا لكم أصدقائي لمساعدتي





أذكر مواصفات الأداء الصحيح لمهارة التسلق ؟