

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

رؤية
2030
وزارة التعليم

الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي

الفصل الدراسي الثالث



صف ثالث ابتدائي



الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. زواف محمد المنيف

مراجعة : أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM





أن يتمكن الطالب / ه
من الالتفاف حول محور
الجسم الطولي والعرضي



الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي



يتضمن لف الجسم لف كل من العمود الفقري، والرقبة، والأكتاف، والحوض، واليدين. ويشجع الطلاب على لف

أجسامهم الأكثر من لفة مع التحكم الجيد في الجسم.

- الدوران حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي أو الأفقي، الذي يمثل خط وسط الجسم.
- يمكن أداء حركة دوران الجسم حول محوره العرضي من أوضاع ابتدائية مختلفة مثل الوقوف والجلوس على أربع.
- يمكن عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو دورة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور العرضي للجسم.

(٣)



(٣)



(٣)



(٣)



(٢)



لف حول المحور الطولي للجسم

(٢)



الدوران حول المحور العرضي للجسم

(١)



(١)





والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



الدوران حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي أو الأفقي الذي يمثل خط وسط الجسم ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





يمكن أداء حركة دوران الجسم حول محوره العرضي من
أوضاع ابتدائية مختلفة مثل الوقوف والجلوس على أربع ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





يمكن عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو دورة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور العرضي للجسم ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





أذكر خطوات الأداء الصحيح للالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي ؟