

# السقوط الأمامي والجانبي بطريقة صحيحة

المرحلة الدراسية : للصف الثالث الابتدائي



YouTube



إعداد أ. نواف محمد المطيف  
nawaf@live.at



# أهداف الدرس الجديد

أن يسقط الطالب  
بطريقة صحيحة وآمنة  
في الاتجاهات التالية  
الأمام والخلف والجانب



Follow me!

# استراتيجية العصف الذهني

ماذا تعرف عن السقوط  
الأمامي والجانبى؟





# والآن يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

## السقوط الأمامي والجانبى بطريقة صحيحة



إعداد أ. نواف المنيف



## السقوط الأمامي

- مد مفصلي الركبتين، مع مد الذراعين أماما ثم ثني تدريجي لمفصل المرفق لزيادة امتصاص صدمة الهبوط.
- رفع الرأس عاليا والهبوط على الصدر،
- يستخدم هذا النوع من السقوط عند أداء بعض المهارات الشائعة في بعض الألعاب الرياضية مثل مهارة الاستقبال من أسفل مع السقوط في الكرة الطائرة.



مثال

## مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



## السقوط الجانبي

يتم السقوط الجانبي بأخذ خطوة طعن جانبي ثم السقوط على رجل الطعن (الساق ثم الفخذ ثم المقعدة) مع مقابلة الأرض باليدين وثني المرفقين قليلا لتلقي صدمة السقوط على الأرض.



Follow me!

مثال

## مثال للمهارة



السقوط الجانبي

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at





مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



## مثال للمهارة

مشاهدة الدرس على اليوتيوب اضغط  
على الصورة





والآن نقوم بمراجعة  
للدرس



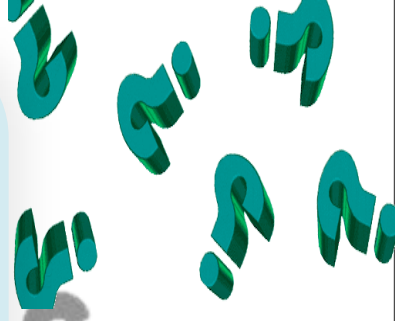


# مراجعة الدرس

السقوط الجانبي يستخدم عند أداء  
بعض المهارات الشائعة في بعض  
الألعاب ؟



Follow me!

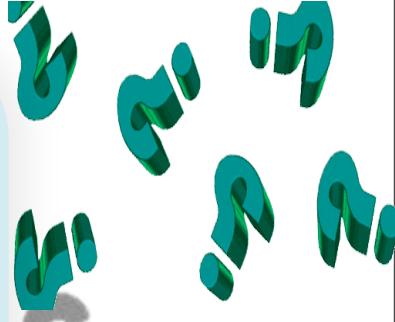






# مراجعة الدرس

السقوط الجانبي يتم بأخذ خطوة طعن  
جانبي ثم السقوط على رجل الطعن مع  
مقابلة الأرض باليدين وثني المرفقين قليلاً؟





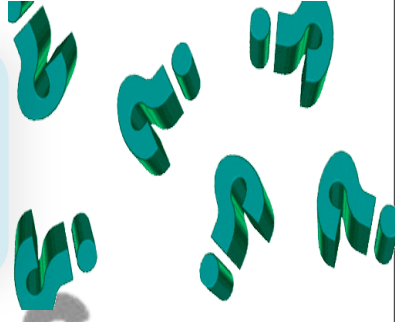


# مراجعة الدرس

الصورة التي أمامنا هي للسقوط الجانبي؟



Follow me!



إعداد: نواف المنيف