

الحجل الصحيح

المرحلة الدراسية : للصف الثاني الابتدائي

YouTube

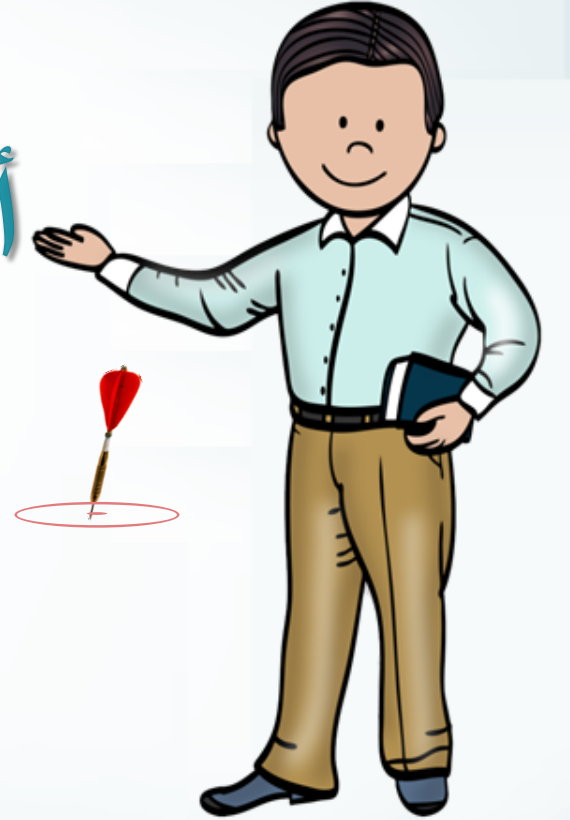


إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at

أهداف الدرس الجديد



أن يجعل الطالب للأمام
والخلف بطريقة
صحيحة



استراتيجية العصف الذهني

ماذا تعرف عن
الحجل الصحيح؟



والآن يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

الحجل الصحيح



إعداد أ. نواف المنيف



الحجل الصحيح

يصنف الحجل كمهارة مستقلة لزيادة درجة صعوبته عن أنماط الوثب الأخرى. وعند أداء الحجل يندفع الجسم من على سطح الأرض لأعلى في الهواء نتيجة لقوة دفع أحد القدمين، ثم يهبط على القدم نفسها على الأرض. ويتم الحجل مع الثبات في المكان نفسه، أو مع التحرك وتغيير المكان، ويوصف الأداء الصحيح لمهارة الحجل بالمواصفات الحركية التالية:

- الرجل الحرة منشئية على شكل زاوية قائمة من مفصل الركبة.
- مفصل الفخذ للرجل الحرة يثنى لأعلى مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً.
- تأرجح الرجل الحرة في حركة بندولية من الخلف للأمام لتساهم في إحداث القوة.
- تتحرك اليدين معاً من الخلف للأمام للمساهمة في رفع الجسم لأعلى.
- تقوم اليدين بدور رئيس في إنتاج القوة أكثر من دورها في المحافظة على التوازن.



مثال

مثال للمهارة



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



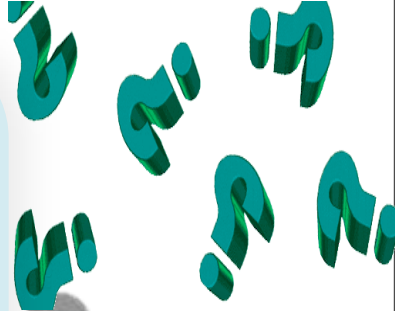


مراجعة الدرس

عند أداء الرمي يندفع الجسم من على
سطح الأرض لأعلى في الهواء نتيجة
لقوة دفع أحد القدمين؟



Follow me!



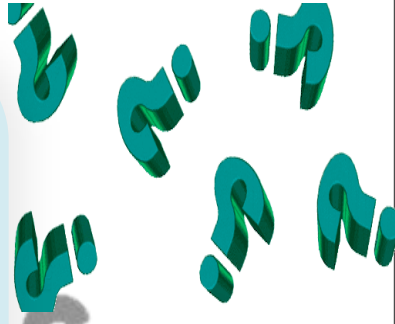


مراجعة الدرس

يصنف الحجل كمهارة مستقلة لزيادة درجة
صعوبته عن أنماط الوثب الأخرى ؟



Follow me!





مراجعة الدرس

الصورة التي أمامنا تعني الحجل
الصحيح؟

