

الجلوس الصحيح

المرحلة الدراسية : للصف الأول الابتدائي

YouTube

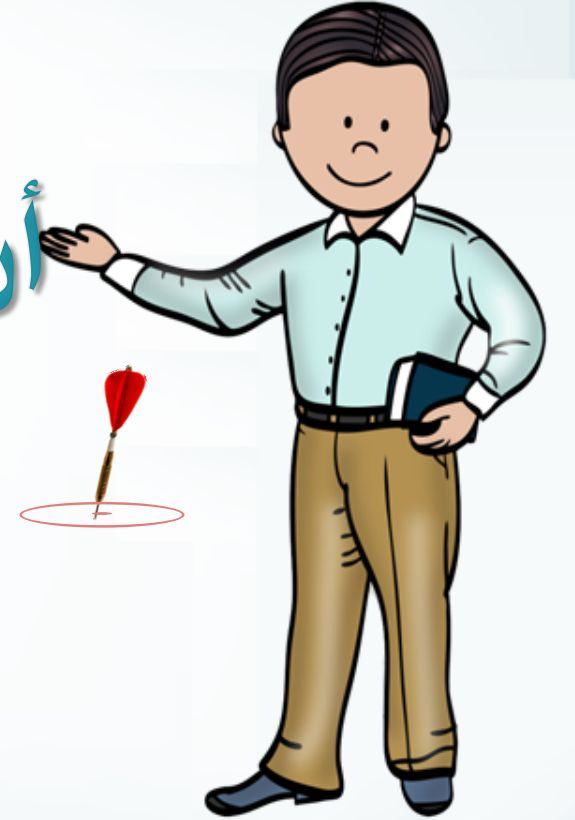


إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at

أهداف الدرس الجديد



أن يؤدي الطالب الوضع
الصحيح للجلوس



Follow me!

استراتيجية العصف الذهني

ماذا تعرف عن
الجلوس الصحيح؟



والآن يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

الجلوس الصحيح



إعداد أ. نواف المنيف



الجلوس الصحيح

يتم الجلوس الصحيح بملامسة المقعدة للأرض مع الانثناء الكامل للركبتين وتقاطع الساقين أمام الجسم. ويراعى في وضع الجلوس ما يلي:

- ١- يكون الرأس لأعلى ومتمزناً على الكتفين، وتكون الذقن للداخل، والنظر للأمام.
- ٢- يكون الصدر لأعلى والكتفان للخلف.
- ٣- يكون الظهر مستقيماً في الجزء العلوي منه، ومنقعرًا في الجزء السفلي منه.
- ٤- تكون الذراعان منثنيّتين وترتكزان على الركبتين لدعم استقامة الظهر ودفع الكتفين للخلف.
- ٥- تكون الركبتان غير متصلبتين والفخذان قريبتين من الأرض قدر الإمكان، وتكون الساقان متقاطعتين والقدمان ملامستين للأرض وأصابع القدمان متجهتين للخارج.



مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

ماهي الطريقة الصحيحة للجلوس؟



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال للمهارة

مشاهدة الدرس على اليوتيوب اضغط
على الصورة



والآن نقوم بمراجعة
للدرس





مراجعة الدرس

عند الوقوف الصحيح يكون الرأس
لأعلى ومترن على الكتفين والذقن
للداخل والنظر للأمام ؟



Follow me!



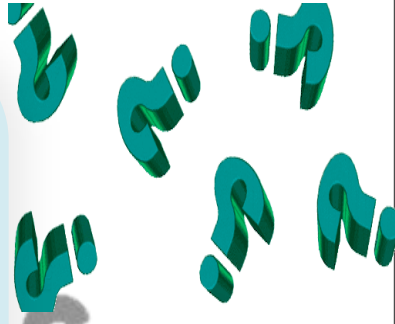


مراجعة الدرس

عند الجلوس الصحيح يكون الظهر
مستقيماً؟



Follow me!





مراجعة الدرس

الصورة التي أمامنا هي لطريقة
الجلوس الصحيح على الأرض؟

