

VISION 2030

وزارة التعليم

Ministry of Education

الوزارة العامة للتعليم والرياضة



الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغيير الاتجاه

المرحلة الدراسية : للصف الثالث الابتدائي



YouTube



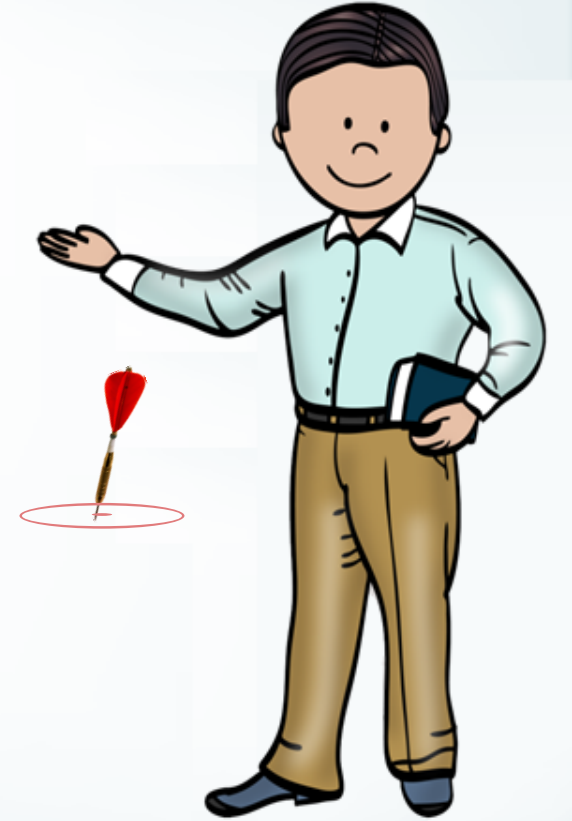
إعداد أ. نواف محمد المنيّف

nawaf@live.at



أهداف الدرس الجديد

أن يركز الطالب على
المقعدة مع الدوران
حول مركز الارتكاز



استراتيجية العصف الذهني

ماذا تعرف عن الارتكاز
بطريقة صحيحة على
المقعدة مع تغيير
الاتجاه؟



والآن يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة
مع تغيير الاتجاه



إعداد أ. نواف المنيف



الارتكاز على المقعدة

تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان والتي تعد ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية. وتتم بالاعتماد على قاعدة الاتزان والقدرة على مقاومة الجاذبية الأرضية.

وفيما يلي خطوات أداء الارتكاز على المقعدة :



من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض، يتم رفع القدمين والرجلين عن الأرض مع امتداد الركبتين بالتزامن مع رفع اليدين، بحيث تصبح المقعدة محور ارتكاز للجسم ومن ثم دوران الجسم لأي اتجاه. فيتم الدوران لجهة اليمين أو لجهة اليسار، ويتم الدوران بعمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع دورة. ويساهم هذا الوضع في تنمية قوة عضلات الرجلين والبطن والذراعين وتحملهم.



مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

مثال للمهارة



لمرحلة النهائية تطبيق المهارة الألتفاف بشكل دائري

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال للمهارة

مشاهدة الدرس على اليوتيوب اضغط
على الصورة





والآن نقوم بمراجعة
للدرس



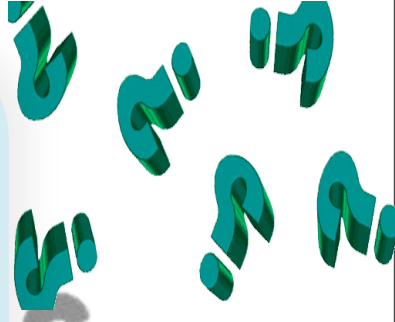


مراجعة الدرس

لا تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة
من مهارات الثبات والاتزان ؟



Follow me!



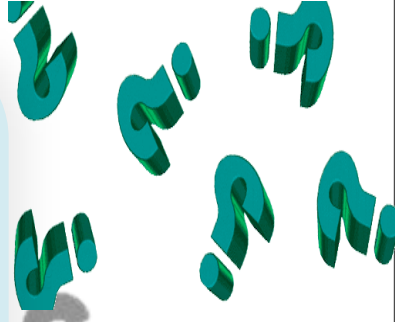


مراجعة الدرس

تبدأ مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع
الجلوس الطويل ؟



Follow me!





مراجعة الدرس

الصورة التي أمامنا تعني الارتكاز
بطريقة صحيحة على المقعدة؟

