



رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

العدو الصحيح

في خط منحني

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد: أ. زواف محمد المنيف

مراجعة: أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM



الفصل الدراسي الثالث



صف أول ابتدائي





أن يعدو الطالب / ه
بطريقة صحيحة في خط
منحنى



التربية البدنية والصحية
saspoort.com



العدو هو نقل ثقل الجسم من قدم إلى أخرى مع تبادل وضعهما ويتخلله فترة طيران في الهواء، ويكون الجسم أثناء العدو في خط منحني في:

- وضع الجسم مائل قليلاً للأمام وللجهة التي يكون فيها خط العدو.
- اليدين مشنيتان أمام الصدر.
- حركة الرجل الأمامية للأمام في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- حركة الرجل الخلفية للخلف في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- دفع الأرض بسلاميات الأصابع وإبهام القدم.
- الهبوط على مشط القدم.



والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



يكون وضع الجسم مائل قليلاً للأمام وللجهة التي يكون فيها خط العدو؟



خطأ

صح



يجب أن تكون اليدين مثنيتان أمام الصدر؟



خطأ

صح



يتم دفع الأرض بسلاحيات الأصابع وإبهام القدم ؟



خطأ

صح