

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

رؤية  
VISION 2030  
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



صف أول ابتدائي



# الاهتزاز الصحيح

الحقوق محفوظة لوزارة  
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. زواف محمد المنيف

مراجعة : أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM





## أن يهز الطالب / ه بعض أجزاء الجسم بطريقة صحيحة



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com



هو اهتزاز العضلات الصغيرة والكبيرة لأحد الأطراف.

- يكون الجسم فيه مرتخياً خاصة الجزء أو الأجزاء التي يتم اهتزازها.
- يبدأ الاهتزاز في مدى واسع ومن ثم يتم تقليل المدى.
- استمرار الاهتزازات على شكل موجات متتالية.

التربية البدنية والصحية  
saspoort.com





## والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



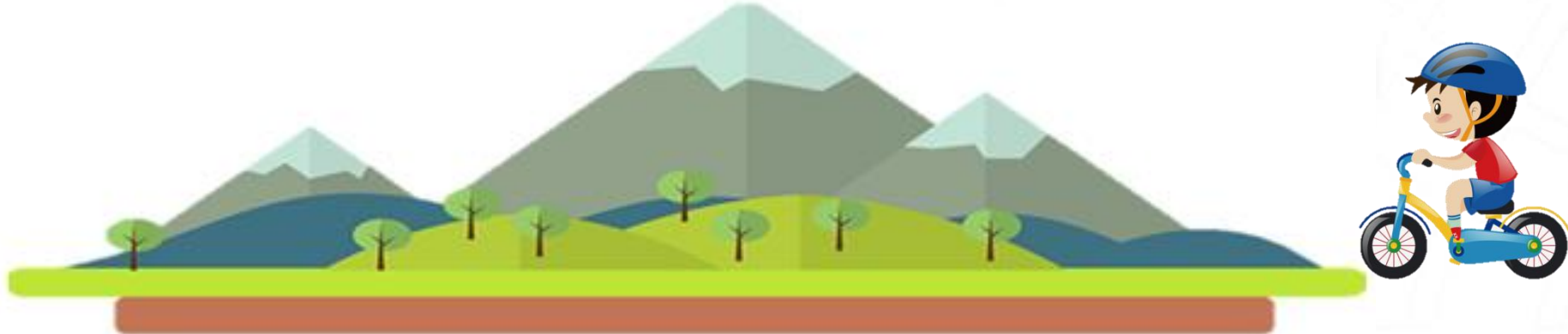
لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب  
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا  
اضغط هنا



## أصدقائي .. ساعدوني في تسلق الجبل من خلال الإجابة على الأسئلة الآتية :

التربية البدنية والصحية



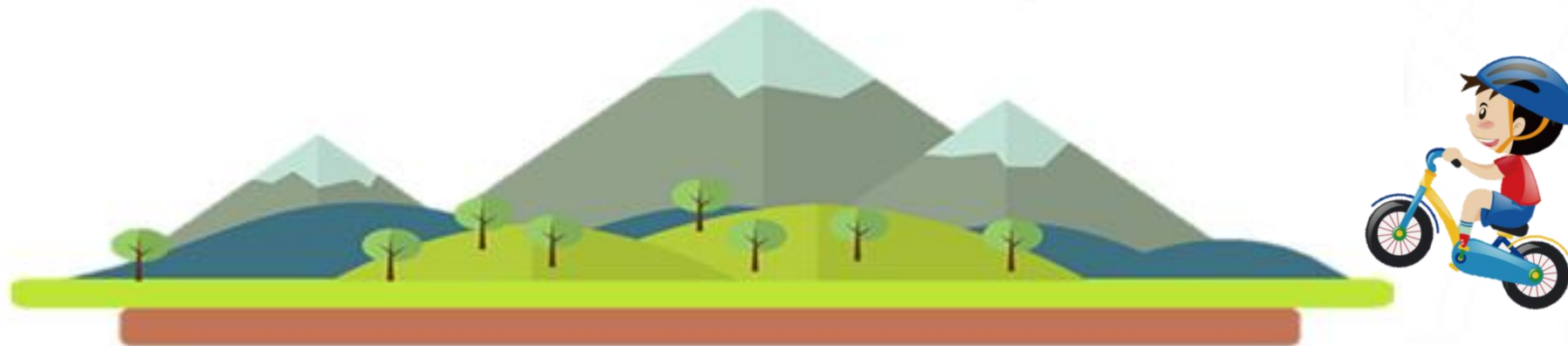




**يكون الجسم أثناء الاهتزاز مشدوداً خاصة الجزء أو الأجزاء التي يتم اهتزازها ؟**

**خطأ**

**صح**





يبدأ الاهتزاز في مدى واسع ومن ثم يتم تقليل المدى ؟

صح

خطأ

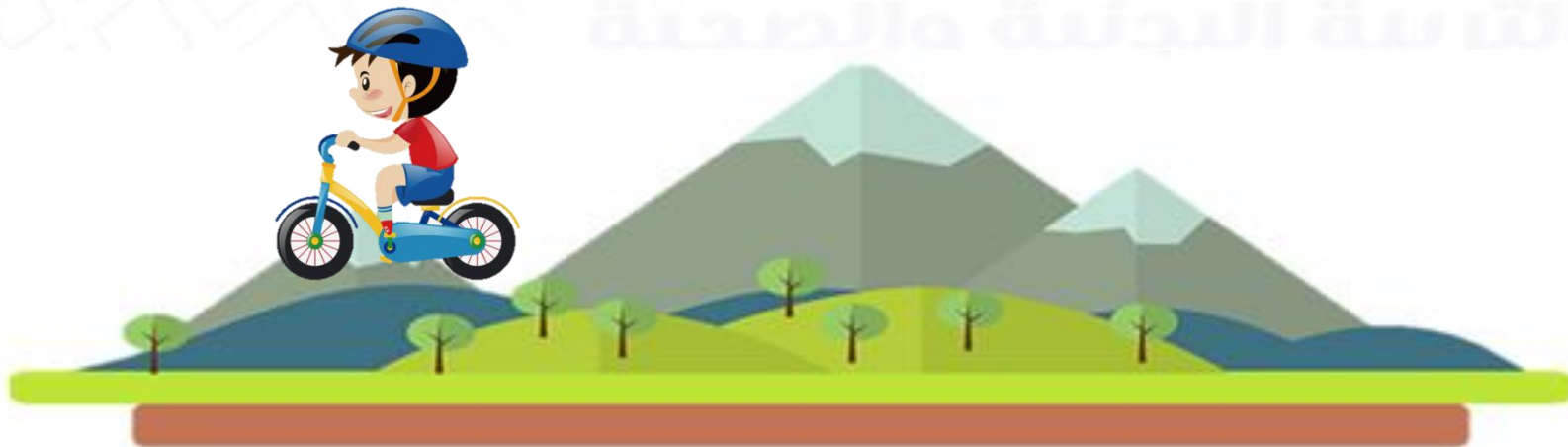




يتم استمرار الاهتزازات على شكل موجات متتالية ؟

صح

خطأ







## شكرا لكم أصدقائي لمساعدتي





## أذكر الطريقة الصحيحة لاهتزاز الجسم ؟