

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

الوقوف على قاعدة

ثابتة بقدم واحدة

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد: أ. نواف محمد المنيف

مراجعة: أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM



رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم

الفصل الدراسي الثالث



صف أول ابتدائي





أن يقف الطالب / ه
على قاعدة ثابتة بقدم
واحدة بطريقة صحيحة



الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة



يتم الوقوف على قدم واحدة والثبات بالاتزان على قاعدة ثابتة مرتفعة عن الأرض مسافة ٣٠ - ٤٠ سم. حيث يتم الوقوف والقامة منتصبه والرأس عمودي على الجسم، والنظر متجه للأمام ويكون الوقوف على إحدى القدمين بالكامل والقدم ملاصقة لسطح القاعدة واليد المعاكسة لقدم الارتكاز تكون مرتفعة للجانب واليد الأخرى مفرودة بجانب الجسم لحفظ التوازن. يتم الثبات في وضع الوقوف لمدة ١٠ - ١٥ ثانية دون حركة.

التربية البدنية والصحية
saspoort.com



يتم الوقوف على قدم واحدة والثبات بالاتزان على قاعدة ثابتة
مرتفعة عن الأرض مسافة ٣٠ - ٤٠ سم؟

صح

خطأ





يتم الوقوف والقامة منتصبية والرأس عمودي على الجسم والنظر
متجه للأمام ؟

صح

خطأ





يتم الثبات في وضع الوقوف لمدة ١٠ - ١٥ ثانية دون حركة ؟

صح

خطأ

