

# عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

## الاتزان نصفا

## على الركبة

الحقوق محفوظة لوزارة  
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد: أ. نواف محمد المنيف

مراجعة: أ. محمد بوخليفة

SASPOORT.COM



رؤية  
2030  
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث

٢



صف ثاني ابتدائي





أن يتمكن الطالب / ه  
من الاتزان نصفاً على  
الركبة بطريقة صحيحة





يتم الاتزان من وضع الجثو الأفقي برفع إحدى القدمين عن الأرض ومد مفصل ركبة الرجل للخلف لتصبح مستقيمة وفي مستوى منخفض قليلاً عن مستوى الجسم، ويكون الجذع والرأس مرتفعين لأعلى، والنظر متجه للأمام ولأعلى، وتكون الذراعان ممدودتين ومرفوعتين للجانبين لحفظ التوازن. ويراعى في وضع الاتزان ما يلي:



- تكون الذراعان ممدودتين كاملاً للجانبين.
- يتجه النظر للأمام مع اتجاه الرأس للخلف قليلاً.
- يكون وجه قدم الارتكاز ملامس للأرض والأصابع متجهة للخلف، وساق الرجل غير ملامس للأرض، والركبة مرتكزة على الأرض.
- تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها ومرفوعة عالياً ومتجهة للخلف مع امتداد مشط القدم.
- يكون الظهر في وضع تقوس لأعلى.





## يجب أن تكون الذراعان ممدودتين كاملاً للجانبين؟

صح

خطأ





## يتجه النظر للأمام مع اتجاه الرأس للخلف قليلاً؟

صح

خطأ





## يكون الظهر في وضع تقوس لأعلى ؟

صح

خطأ





## كيف يتم تغيير معدل التنفس أثناء المجهود البدني؟