

## الأسبوع الثاني إثراء الوقوف على قدم واحدة



### تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

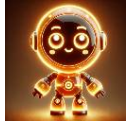
موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثاني ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-02-17 13:59:17

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل  
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة  
التربية البدنية:

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني



صفحة المناهج  
السعودية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

### المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

اختبار نهائي وورد 1445هـ

1

تقويم مخرجات الوحدة الخامسة ثاني ابتدائي

2

تقويم مخرجات الوحدة السادسة تربية بدنية

3

أسئلة اختبار منتصف الفصل مع نموذج الإجابة

4

خطة توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

5



# الوقوف على قدم واحدة

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

يعد الاتزان متطلباً أساسياً لأداء كثير من المهارات الحركية، وتتضمن كل تحركات الجسم نوعاً من الاتزان، وبشكل عام يمكن القول بأن كل مهارات التنقل والتحكم تتضمن الاتزان، والاتزان هو القدرة على المحافظة على علاقة محددة بين مركز ثقل الجسم وقاعدة ارتكازه.

وتتضمن العوامل التي تؤثر على اتزان الجسم كلاً من القوى الخارجية والداخلية التي تؤثر على الجسم نفسه، وتشمل القوى الخارجية الجاذبية الأرضية والاحتكاك، وتشمل القوى الداخلية انقباض العضلات التي تعمل ضد تلك القوى الخارجية التي تؤثر على الجسم، ولذلك يمكن وصف الاتزان على أنه الوضع أو الحالة التي تتساوى فيها القوى المتضادة الخارجية والقوى الداخلية المؤثرة على الجسم.



وهناك شكلان رئيسيان من الاتزان هما:

■ الاتزان الثابت.

■ والاتزان المتحرك.

فالالاتزان الثابت هو المحافظة على بقاء الجسم في وضع معين، أما الاتزان المتحرك فهو المحافظة على حالة الاتزان أثناء حركة الجسم.

يعتبر الاتزان على قدم واحدة هو شكل من أشكال الاتزان الثابت ويشير إلى القدرة على المحافظة على اتزان الجسم أثناء وقوفه على قدم واحدة، وتتم الحركة كما يلي:

رفع رجل واحدة عن الأرض وذلك من خلال رفع الركبة لأعلى حتى تكون الفخذ موازية لسطح الأرض، اليدين بجانب الجسم حرتين ثم يمكن أن ترتفعاً جانباً لتساعد في تحقيق التوازن، تتقاطع اليدين أمام الصدر أو بوضعهما على الرأس أو في الوسط.

