

الأسبوع الخامس ملف إثرائي عن الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام 1447هـ



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-03-02 12:47:44

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

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

الأسبوع الخامس ورقة عمل درس التفسير المبسط لتعرق الجسم 1447هـ	1
الأسبوع الخامس ملف إثرائي عن التفسير المبسط لتعرق الجسم 1447هـ	2
مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام	3
ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة استقبال الكرة من أسفل بالساعدين	4
إثراء ورقة عمل الأسبوع الثالث مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام	5

الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام

إن رفع الأشياء بطريقة صحيحة يؤدي إلى سلامة القوام ، وتجنب تعرّضه للإصابة والانحراف ، والعكس صحيح فاتخاذ أوضاع خاطئة عند حمل الأشياء يؤدي إلى إمكانية حدوث إصابة مباشرة في منطقة الجذع أو الشعور بالألم أسفل الظهر على المدى البعيد .



ويتم تطبيق الجلوس الصحيح في وضعين :

١ - رفع الأشياء من على الأرض :

يتم رفع الأشياء من على الأرض بمواجهة الشيء من منتصفه ، وثني الركبتين بالقدر المناسب في مستوى ارتفاع هذا الشيء مع المحافظة على استقامة الجذع وعدم انحنائه ، وبعد القبض على الشيء يتم رفعه بمدّ مفصلي الركبتين لأعلى والوقوف بالتدريج دون أداء أي حركة فجائية .



٢ - حمل الأشياء في وضع الوقوف :

يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء ، بحيث يكون الشيء المحمول في منتصف الجسم ليتوزع الثقل على الجانبين بالتساوي مع عدم الميل لأي من الجانبين .