

# الجرى في منحى

المرحلة الدراسية : للصف السادس الابتدائي

إدارة تعليم تبوك  
ابتدائية شريح القاضي  
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف  
nawaf@live.at



You Tube



# الجرى في منحنى

يتم في أثناء الجرى في المنحنى فقد جزءاً من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية، وللتغلب عليها ينبغي ملاحظة التالي:

- ميل الجذع قليلاً جهة اليسار مع دوران مشط قدم لرجل اليسرى قليلاً للخارج في اتجاه الحافة الداخلية للمضمار.

- رفع الكتف الأيمن قليلاً عن مستوى الكتف الأيسر.

- زيادة مدى حركة الذراع الأيمن بينهما يقل مدى حركة الذراع الأيسر.

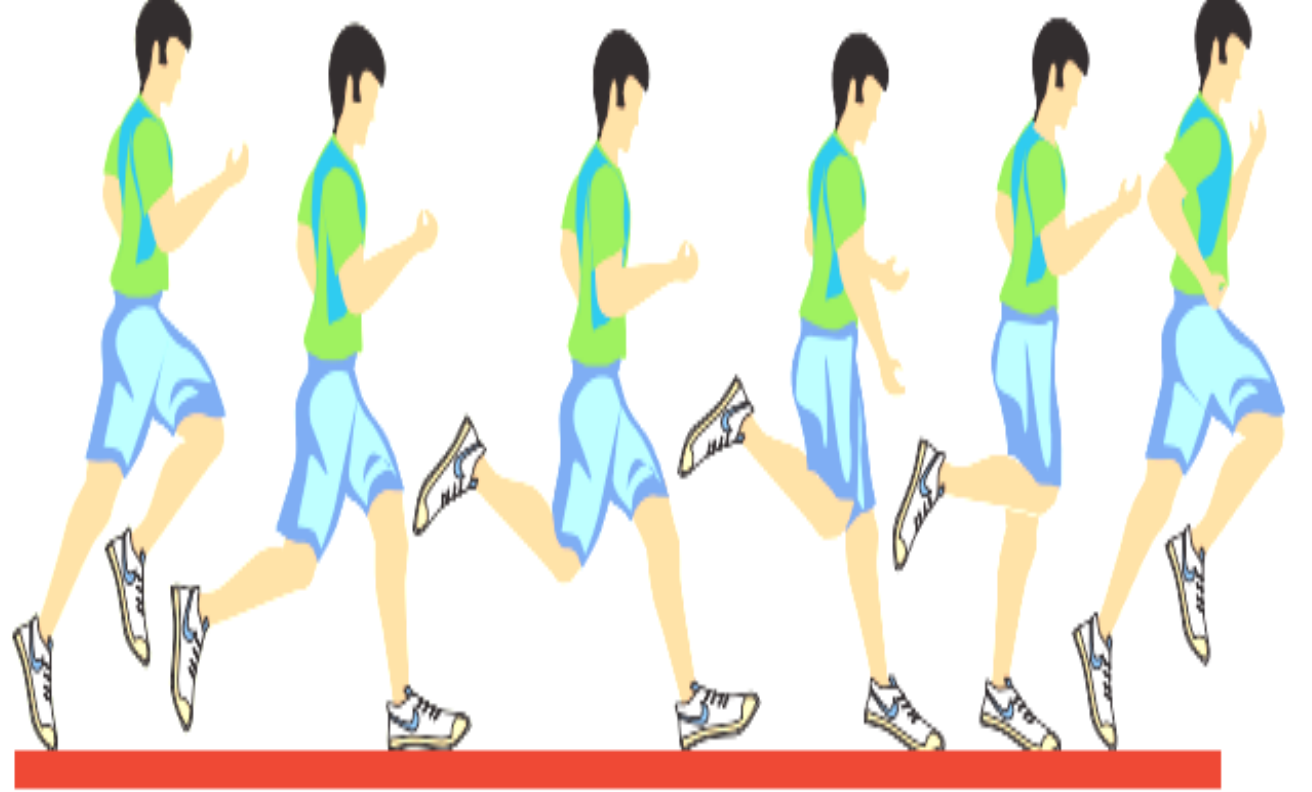
- إقلال طول خطوة الرجل اليسرى عن الرجل اليمنى.



Follow me!

مثال

# مثال للمهارة



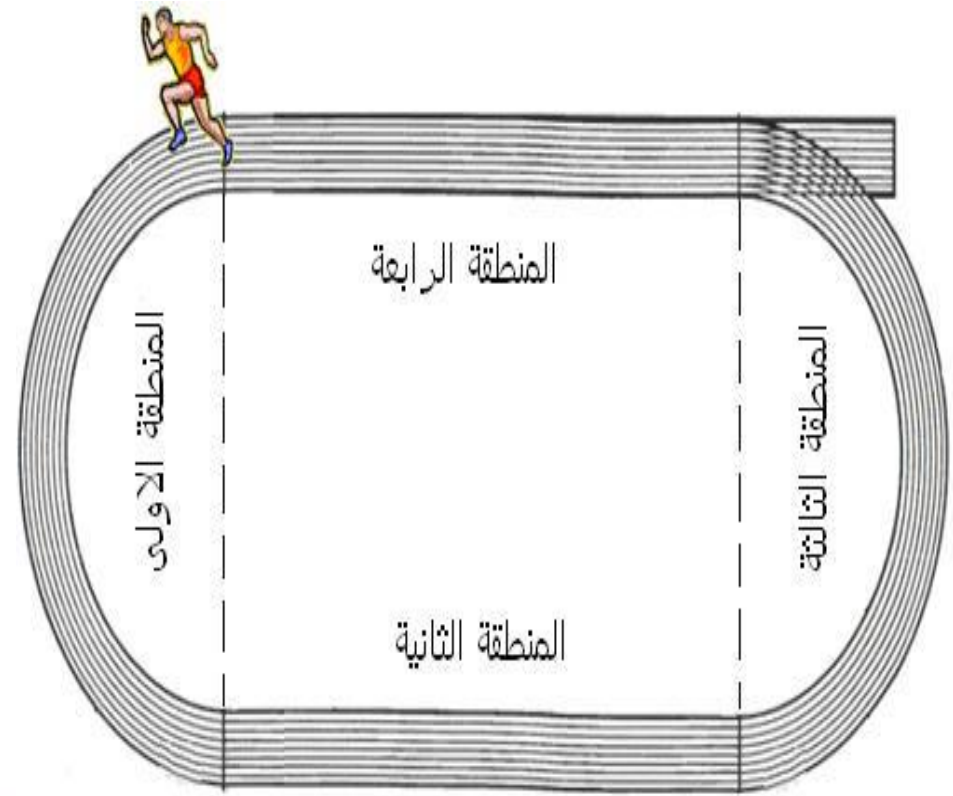
إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

# مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



## مثال للمهارة

مشاهدة الدرس على اليوتيوب اضغط  
على الصورة

You Tube





والآن نقوم بمراجعة  
للدرس



# مراجعة الدرس

**أثناء المشي في منحني لا يتم فقد  
جزء من السرعة بفعل القوة  
الطاردة؟**



**الإجابة**



# مراجعة الدرس

?



ميل الجذع قليلاً جهة اليسار مع دوران  
مشط قدم الرجل اليسرى قليلاً للخارج  
في اتجاه الحافة الداخلية للمضمار؟

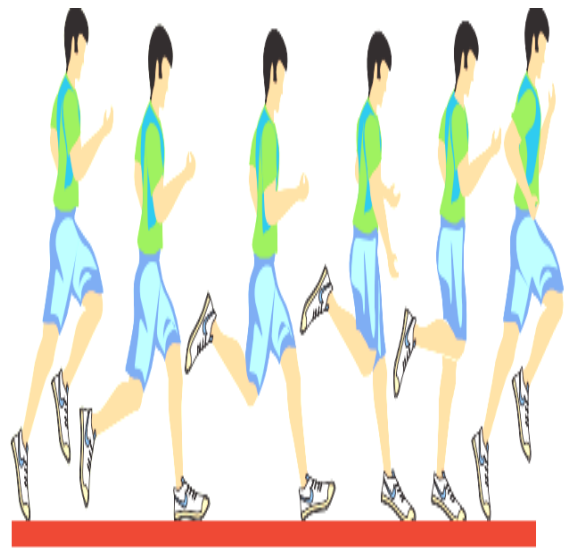
الإجابة



Follow me!



# مراجعة الدرس



**الصور التي أمامنا هي  
للجري في منحني؟**

**الإجابة**





شكراً لكم أبنائي  
تلتنى الحصة القادمة  
يا ذو الله



You Tube



إدارة تعليم تبوك  
ابتدائية شريح القاضي  
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف

nawaf@live.at

