

القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة



اعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM

يقفز قفزات سليمة متجاوزا ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وآمنة :

القفز مهارة من المهارات الحركية الأساسية الانتقالية ويعتبر أحد أنماط الوثب إلا أن هناك اتفاقا على تصنيفه مهارة مستقلة لزيادة درجة صعوبته عن أنماط الوثب الأخرى، ويأخذ القفز شكلين من أشكال الأداء:

■ القفز باستخدام أداة مساعدة كقاعدة ارتكاز للطالب أثناء أدائه القفز:

يتم هذا النوع باستخدام أداة مثل الكرة المطاطية الكبيرة ذات المقبضين فيقبض الطالب على مقبضي الكرة بيديه وهي أمامه على الأرض، ويرتكز عليها ليقفز إلى الأمام، ثم يحرك الكرة للأمام قليلا ويعاود الارتكاز عليها مرة ثانية وهكذا.

■ القفز لاجتياز أشياء مستقرة على الأرض وذات ارتفاعات مختلفة:

يتم هذا النوع باجتياز أشياء متدرجة في الارتفاع، مثل حاجز موضوع على الأرض.

اعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM



القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة

