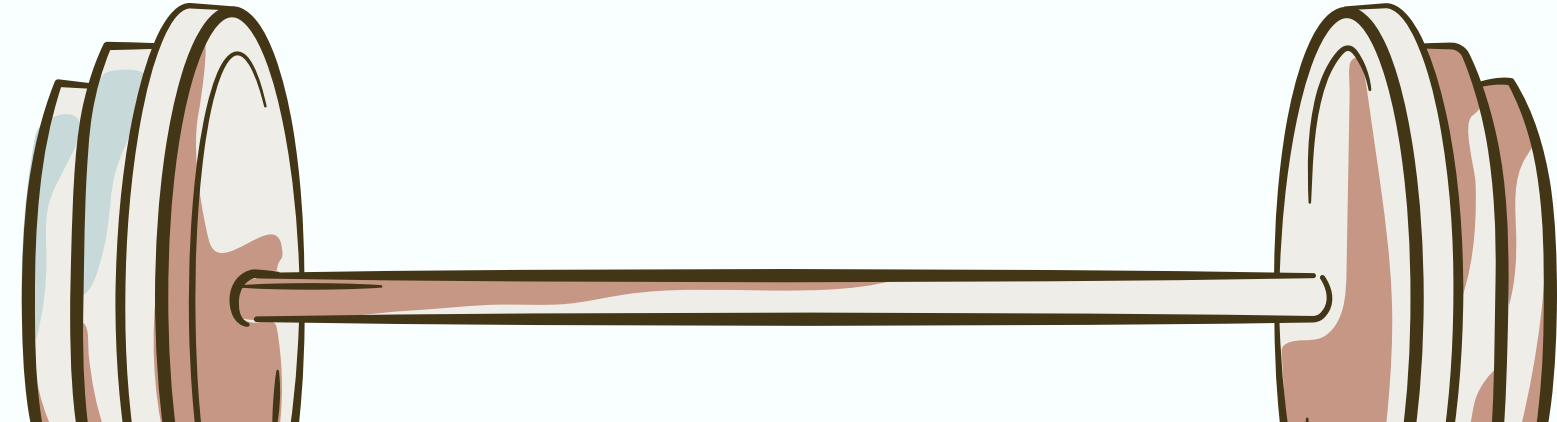


# ألعاب القوى

الاسم:

الصف:

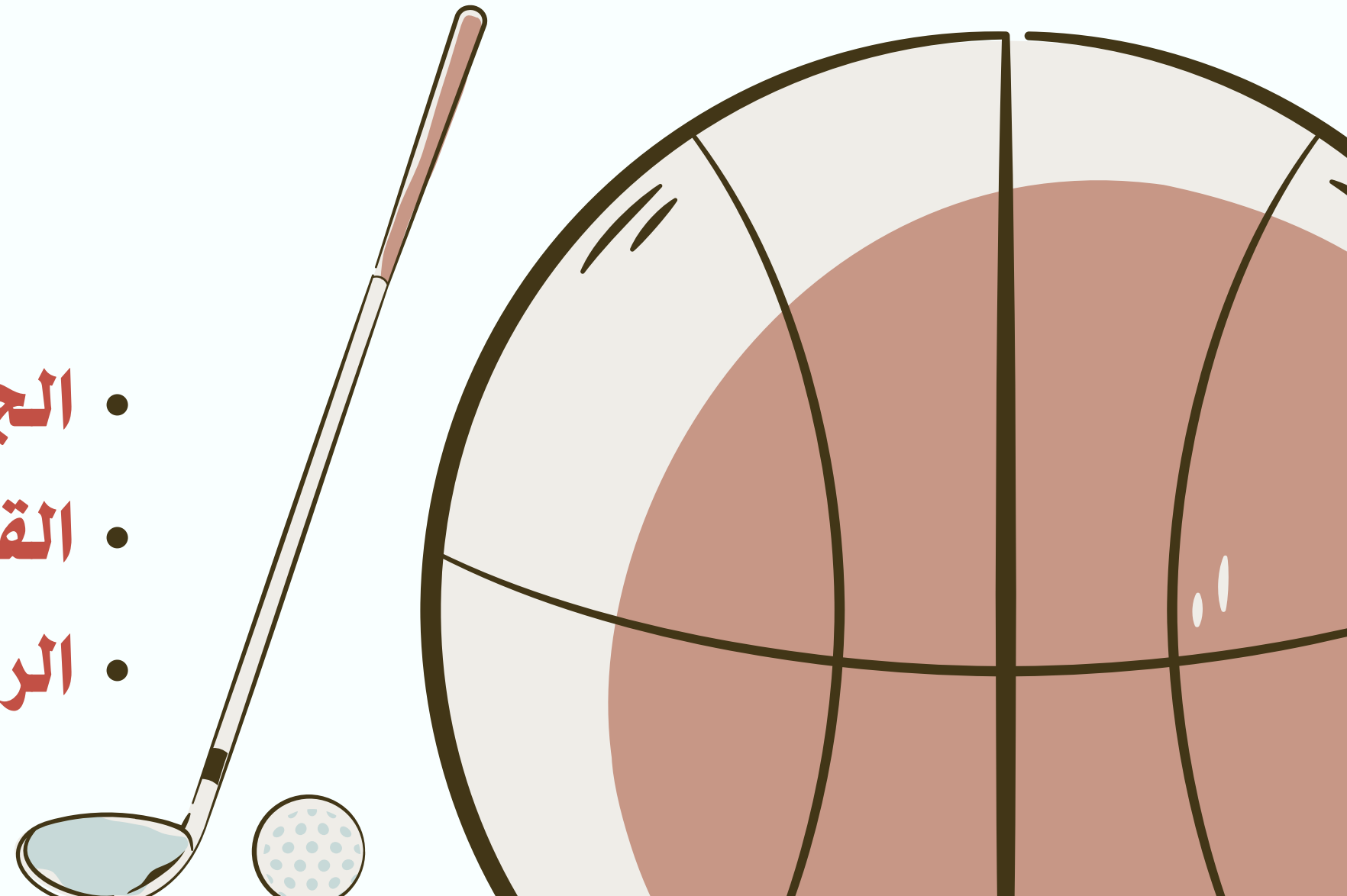
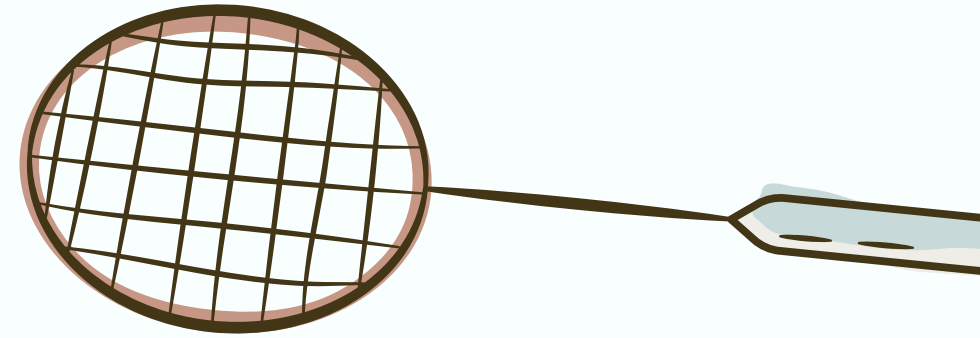
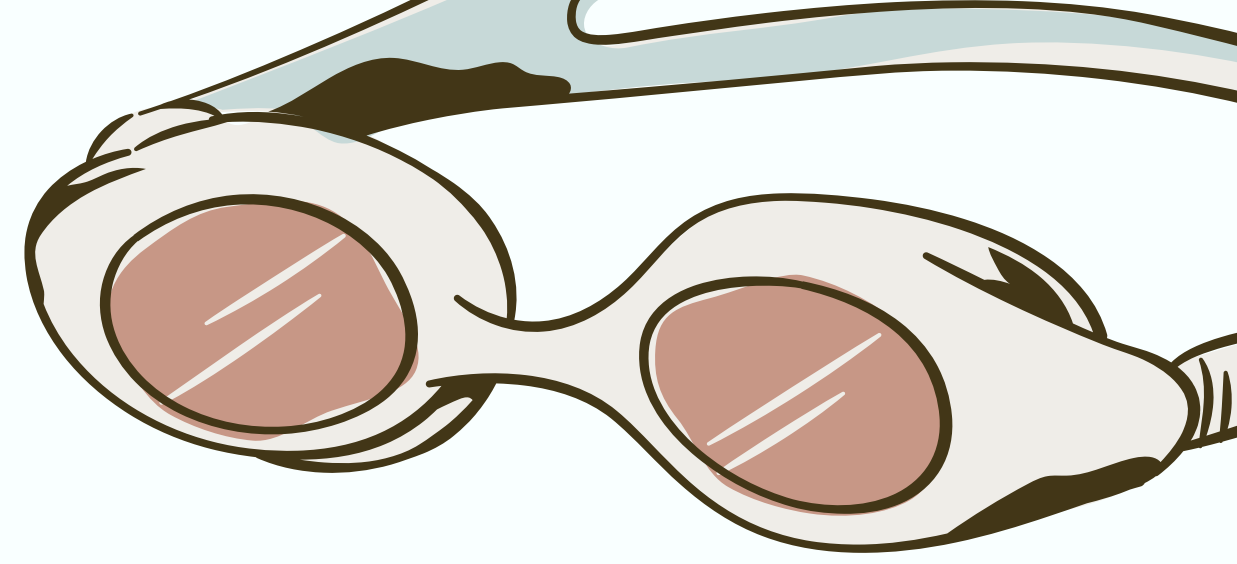


## تعريف ألعاب القوى

- هي مجموعة من الرياضات التي تتم على الملعب وتشمل الجري، القفز، الرمي.
- الهدف منها تحسين اللياقة البدنية والسرعة والتحمل وقوة العضلات.

## أهم الفروع في ألعاب القوى

- **الجري:** سباق قصير (مثل 100م)، سباق متوسط وطويل.
- **القفز:** القفز الطويل، القفز العالي، القفز بالزانة.
- **الرمي:** رمي الرمح، الرمي بالقرص، رمي الجلة.



## المهارات الأساسية

- الانطلاق الجيد من خط البداية.
- وضعية الجسم أثناء الجري والقفز.
- التوازن والتنسيق.
- القدرة على التحمل والتنفس الصحيح

## قواعد السلامة والنصائح

- ارتداء ملابس مناسبة وأحذية رياضية.
- الاحماء قبل بداية التمرين.
- شرب الماء بانتظام.
- مراعاة عدم الضغط على الجسم أكثر من اللازم.
- الاستماع إلى المعلم والتوجيهات