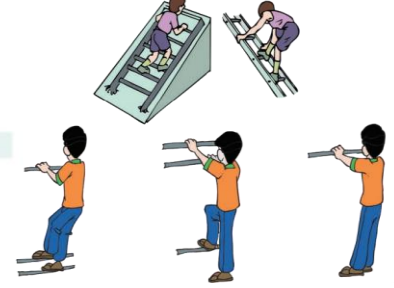


الخبرة التعليمية صعود السلم



تشمل هذه المهارة الصعود على سلم خشبي وهو في وضعين :

- ١ / مائل بزاوية تقدر من (٣٠ - ٤٥) درجة عندما يكون مستنداً من طرفه العلوي على مكان مرتفع، ومثبتاً جيداً من طرفه السفلي في الأرض .
- ٢ / عمودي عندما يكون مستنداً على حائط و مثبتاً فيه جيداً (عقل حائط) .

أداء صعود السلم :

- لأداء مهارة الصعود على السلم يكون الطالب/ة في وضع الوقوف المواجه للسلم، مع الإمساك باليدين لإحدى درجات السلم التي تكون في مستوى الصدر، وتكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما .
- وتبدأ حركة الصعود بوضع إحدى القدمين على أول درجة للسلم والضغط عليها لأسفل مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على الدرجة التالية، وفي نفس الوقت ترفع اليد المقابلة عن الدرجة التي تمسك بها لتمسك بالدرجة الأعلى، وتكرر الحركة بالقدم واليدين الآخرين، وتستمر على هذا النحو بالتبادل .

