



ملخص الدرس

# ركل الكرة وهي ثابتة

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| المادة        | التربية البدنية     |
| الصف          | الأول الابتدائي     |
| الفصل الدراسي | الفصل الدراسي الأول |
| اسم الطالب/ة  | .....               |

ورقة العمل  
تدرّب على الدرس



شرح الدرس واختباره  
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

## ■ ركل الكرة الثابتة

- أضرب الكرة وهي واقفة على الأرض لتتحرك نحو الهدف.

## ■ خطوات الركل

- أقترب من خلف الكرة بخطوتين.
- أضع قدمي الثابتة بجانب الكرة.
- أرجع رجلي الراكلة إلى الخلف قليلاً.
- أركل منتصف الكرة بباطن قدمي.
- أتابع برجلي نحو الهدف.

## ■ نقاط مهمة

- عيناى على الكرة.
- ذراعاى مفتوحتان قليلاً للاتزان.
- لا أركل بأطراف الأصابع.

## ■ السلامة

- أركل نحو الهدف فقط.
- أنتظر حتى يبتعد زملائي عن المرمى.
- أتوقف إذا تألمت قدمي وأخبر المعلم.

## ■ تذكّر

- قدمّ بجانب الكرة، وقدمّ تركلها، وعيناى عليها.