ملخص درس

ملخص الدرس

التوافق العضلي العصبي

التربية البدنية | الثاني الابتدائي | الفصل الدراسي الأول

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

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ ما التوافق الحركي؟

• تعاون العين واليد والقدم معًا.

• العين ترى ودماغي يقرر وجسمي يتحرك.

■ أمثلة

• العين واليد: التقاط الكرة والكتابة.

• العين والقدم: دحرجة الكرة والمشي على الخط.

■ كيف أحسّنه؟

• أنظر إلى هدفي.

• أتدرب ببطء ثم أسرع.

• أكرر المحاولة بصبر.

■ سلامتي

• أبدأ بالإحماء وأشرب الماء.

• أترك مسافة بيني وبين زميلي.

• أتوقف وأخبر المعلم إذا تعبت.