ملخص درس

ملخص الدرس

# الوثب

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

■ خطوات الوثب

• ثني الركبتين وإرجاع الذراعين.

• دفع الأرض بالقدمين معًا.

• نظر إلى الأمام.

• هبوط على القدمين معًا بركبتين مثنيتين.

■ أين أثب؟

• فوق الخطوط المرسومة.

• من خط إلى خط.

• في المربعات إلى الاتجاهات الأربعة.

■ سلامتي

• أبدأ بالإحماء وأشرب الماء.

• أثب على أرض مستوية أو مرتبة.

• أتوقف وأخبر المعلم إذا آلمتني ركبتي.