



ملخص الدرس

الوضع الصحيح للجلوس

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

■ الجلوس الصحيح

- ظهري مستقيم.
- رأسي مرفوع ونظري إلى الأمام.
- كتفائي مرتخيان.

■ على الكرسي

- أجلس في عمق الكرسي.
- ظهري يلامس ظهر الكرسي.
- قدمائي على الأرض، وركبتيّ مثنيتان.

■ على الأرض

- الجلوس الطويل: رجلاي ممدودتان أمامي.
- الجلوس متربعا: قدم أمام الأخرى ويدي على ركبتيّ.
- الجلوس على الركبتين: ويدي على فخذيّ.

■ السلامة في الحصة

- أبدأ بالإجماء.
- أترك مسافة بيني وبين زميلي.
- أشرب الماء، وأخبر المعلم إذا تعبت أو شعرت بالألم.

■ تذكّر

- الجلوس الصحيح يحمي ظهري ورقبتي.
- إذا جلست طويلاً أتحرك قليلاً وأغيّر جلستي.