



ورقة عمل

الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه

التربية البدنية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الأول

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- (1) مشط القدم هو الجزء (الأمامي ، الخلفي ، العلوي) من باطن القدم
- (2) عند الارتكاز يكون الكعب (على الأرض ، مرفوعًا ، في الهواء مع المشط)
- (3) عندما أنظر إلى الخلف أكون دُرت (ربع دورة ، نصف دورة ، دورة كاملة)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) قدم الارتكاز تقفز إلى الجهة الأخرى. ()
- (2) القدم الحرة تخطو حول قدم الارتكاز. ()
- (3) أثني ركبتني قليلاً عند الدوران. ()
- (4) أدور مرات كثيرة جدًا بسرعة كبيرة. ()

■ السؤال الثالث: اختر المعنى الصحيح لكل كلمة

- (1) قدم الارتكاز: (القدم الثابتة ، القدم التي تخطو)
- (2) القدم الحرة: (القدم الثابتة ، القدم التي تخطو)
- (3) ربع دورة: (أنظر إلى جانبي ، أنظر إلى الخلف)

■ السؤال الرابع: ماذا تفعلين في هذا الموقف؟

- (1) كنتِ تمشين وصقّرت المعلمة لتغيّري اتجاهك:

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

