



ورقة عمل

الوقوف على قدم واحدة

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) وأنا أقف على قدم واحدة أفتح ذراعيّ (جانبًا ، خلف ظهري ، في جيوبي)
- (2) أنظر إلى (قدميّ ، السماء ، نقطة ثابتة أمامي)
- (3) بعد أن أعدّ إلى ٥ على قدم (أتوقف ، أبدّل القدم الأخرى ، أجلس)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) الذراعان المفتوحتان تساعدانني على الاتزان. ()
- (2) أترك مسافة بيني وبين زميلي. ()
- (3) أنظر إلى قدميّ لأتزن. ()
- (4) أميل بجسمي إلى الجانب وأنا واقف على قدم واحدة. ()

■ السؤال الثالث: رتّب خطوات الوقوف على قدم واحدة بوضع الأرقام من ١ إلى ٤

- (1) أرفع قدمًا واحدة ببطء. ()
- (2) أقف مستقيمًا وأفتح ذراعيّ. ()
- (3) أثبت وأعدّ من ١ إلى ٥. ()
- (4) أنظر إلى نقطة ثابتة أمامي. ()

■ السؤال الرابع: أكمل الفراغ

- (1) ذراعي وعيناي على نقطة ثابتة.
- (2) إذا اهتزت أضع قدمي على الأرض ثم أبدأ من

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

