



ملخص الدرس

الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الثاني

ملخص درس

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

ورقة العمل
تدرب على الدرسشرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

■ الوقفة الطبيعية «شيزنتاي»

- القدمان بعرض الكتفين.
- الركبتان مرتختان قليلاً.
- الجذع مستقيم، والنظر إلى الأمام.
- الوزن على القدمين بالتساوي.
- الذراعان أمام الجسم.

■ الوقفة اليمنى «ميغي شيزنتاي»

- القدم اليمنى أمام قليلاً.

■ الوقفة اليسرى «هيداري شيزنتاي»

- القدم اليسرى أمام قليلاً.

■ تذكّر

- اسم الوقفة من القدم التي في الأمام.
- أقدم القدم قليلاً فقط، لا خطوة كبيرة.
- أتدرب في مكاني وبمسافة آمنة، ولا أدفع أحداً.