



ورقة عمل

الوضع الصحيح للمشي

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) أمشي ورأسي (منخفض ، مرفوع ، مائل)
- (2) عندما تتقدم رجلي اليسرى تتقدم ذراعي (اليمنى ، اليسرى)
- (3) ألمس الأرض أولاً بـ (الكعب ، أطراف الأصابع ، جانب القدم)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أحرك ذراعيّ بجانبني أثناء المشي. ()
- (2) أدفع بمشط القدم لانتقل إلى الخطوة التالية. ()
- (3) أجزّ قدمي على الأرض وأنا أمشي. ()
- (4) أمشي ويدي في جيوبي. ()

■ السؤال الثالث: رتب خطوات المشي بكتابة الأرقام من ١ إلى ٣

- (1) أضع الكعب على الأرض. ()
- (2) أقف وقوفاً صحيحاً وأنظر للأمام. ()
- (3) أدفع بمشط القدم إلى الخطوة التالية. ()

■ السؤال الرابع: ماذا تفعل في هذا الموقف؟

- (1) تمشي في ممر المدرسة وأمامك زميل يمشي ببطء:

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

