



ورقة عمل

الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم 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) أقف على قدم واحدة فوق (كرسي متحرك ، أرض مستوية ثابتة ، كرة)
- (2) أمدّ ذراعيّ إلى (الجانبين ، الخلف ، الأسفل)
- (3) أثبتّ نظري على (قدمي ، نقطة ثابتة أمامي ، زميلتي)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أتدرب على القدمين كليهما. ()
- (2) أقف على أرض جافة لا تنزلق. ()
- (3) أحبس نفسي وأنا واقفة على قدم واحدة. ()
- (4) أقف على قدم واحدة فوق طاولة عالية. ()

■ السؤال الثالث: رتب خطوات المهارة بوضع الأرقام من 1 إلى 4

- (1) أرفع قدمي قليلاً وأعدّ إلى 5. ()
- (2) أنظر إلى نقطة ثابتة أمامي. ()
- (3) أنزل قدمي ببطء وأبدّل. ()
- (4) أمدّ ذراعيّ إلى الجانبين. ()

■ السؤال الرابع: أكمل الفراغ

- (1) إذا فقدت اتزانك أضع قدمي المرفوعة على فوراً.

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

