



ملخص الدرس

المشي باتزان وانسيابية

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الثاني

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

ورقة العمل
تدرّب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ المشي المتزن

- نظري إلى الأمام، ورأسي مرفوع.
- جذعي مستقيم.
- خطوتي متوسطة.
- الكعب أولاً ثم أطراف الأصابع.

■ ذراعاي ورجلاي

- ذراعاي تتأرجحان بجانب جسمي.
- الرجل اليمنى مع الذراع اليسرى.
- الرجل اليسرى مع الذراع اليمنى.

■ الانسيابية

- خطوات متصلة متساوية بلا توقف.
- إيقاع هادئ مثل دقات الطبل.

■ مسارات أمشي عليها

- جبل منحنٍ على الأرض.
- أقماع أمشي بينها متعرجًا.

■ سلامتي

- مسافة ذراع بيني وبين زميلي.
- أرض جافة مستوية، وماء بعد النشاط.