ورقة عمل

المشي والجري المتوازن

التربية البدنية • الثاني الابتدائي • الفصل الدراسي الأول

اسم الطالب/ة: .....

الصف/الشعبة: .....

التاريخ: .....

الدرجة: .....

شرح الدرس واختباره

ملخص الدرس

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

1) أنظر وأنا أجري إلى (الأمام ، الأرض ، قدميّ)

2) أجعل ذراعيّ عند الجري (مفرودتين ، مثنيتين ، في جيبيّ)

3) أتوقف بعد الجري (فجأة ، تدريجيًا ، بالقفز)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) أجري وأنا أنظر إلى الأرض. ( )

2) جذعي مستقيم أثناء المشي. ( )

3) أبطئ سرعتي قبل التوقف. ( )

4) أدفع زميلي عندما أجري. ( )

■ السؤال الثالث: اكتب (صحيح) أو (خاطئ) أمام كل جري

1) نظر إلى الأمام وذراعان مثنيتان. ( )

2) نظر إلى الأرض وذراعان مفرودتان. ( )

3) جري على خط مستقيم في المسار. ( )

■ السؤال الرابع: أكمل

1) أنظر إلى ..... وأثني ذراعيّ عند الجري.

2) إذا تعبت أو شعرت بألم أتوقف وأخبر .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com