



ملخص الدرس

دحرجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

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

ورقة العمل
تدرّب على الدرسشرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ملخص درس

■ ما الدحرجة؟

- أدفع الكرة بيديّ فتسير على الأرض ولا ترتفع.
- من الثبات: أبقى في مكاني.

■ خطوات الدحرجة

- أقف وقدماي متباعدتان قليلاً.
- أثني ركبتيّ وأميل إلى الأمام.
- أمسك الكرة بيديّ قريباً من الأرض.
- أنظر إلى الهدف.
- أدفع الكرة، وأتابع بيديّ نحو الهدف.

■ الاتجاهات الأربعة

- إلى الأمام.
- إلى الخلف: من بينرجليّ.
- إلى اليمين.
- إلى اليسار.

■ الاستقبال

- أنخفض، ويداي أمام الكرة، وأصابعي إلى أسفل.

■ السلامة

- أدرج حين يكون زميلي مستعداً.
- لا أرمي الكرة نحو وجه أحد.