



ورقة عمل

عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان، التوافق)

التربية البدنية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الأول

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر العنصر المناسب لكل حركة

- (1) الوقوف على رجل واحدة (الرشاقة ، الاتزان ، التوافق)
- (2) الجري المتعرج بين الأقماع (المرونة ، الرشاقة ، الاتزان)
- (3) الانحناء برفق لألمس ركبتَي (المرونة ، التوافق ، الرشاقة)
- (4) القفز مع فتح الذراعين والرجلين معًا (الاتزان ، المرونة ، التوافق)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) الاتزان أن أحافظ على ثبات جسمي فلا أسقط. ()
- (2) أنحني بقوة حتى أشعر بالألم. ()
- (3) أبدأ الحركة دون إحماء. ()
- (4) الرشاقة أن أغير اتجاهي بسرعة وسهولة. ()

■ السؤال الثالث: أكمل

- (1) عناصر اللياقة الحركية: الرشاقة، والمرونة، والاتزان، و.....
- (2) عند لبس الحذاء أنحني نحو قدمي فأستعمل

■ السؤال الرابع: اكتب حركة تحبها، ثم اكتب العنصر الذي تستعمله فيها

- (1) الحركة: العنصر:

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

