



ملخص الدرس

الوضع الصحيح للمشبي

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

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

ورقة العمل
تدرب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ ما المشي الصحيح؟

- أن أمشي برأس مرفوع وظهر مستقيم.
- ذراعي تتحركان عكس رجليّ.

■ خطوات المشي الصحيح

- أقف وقوفًا صحيحًا.
- أنظر للأمام.
- أتقدم برجل، وتتقدم الذراع المعاكسة.
- أضع الكعب أولاً ثم أدفع بمشط القدم.

■ أخطاء أتجنبها

- النظر إلى الأرض.
- جرّ القدمين.
- وضع اليدين في الجيوب.

■ تذكّر

- رجل يميني مع ذراع يسرى.
- أمشي بخطوات معتدلة، وأترك مسافة بيني وبين من أمامي.