



ملخص الدرس

الوقوف بالقدمين فوق قاعدة ثابتة (مقعد)

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

■ المقعد الذي أقف عليه

- مقعد سويدي منخفض ثابت على أرض مستوية.
- لا أصعد على كرسي متحرك أو طاولة.

■ خطوات المهارة

- أقترب من المقعد.
- أضع قدمي كاملة عليه.
- أرفع جسمي وأضع القدم الأخرى.
- أقف متزنًا وأعدّ من ١ إلى ٥.
- أنزل قدمًا بعد قدم.

■ أسرار الاتزان

- ذراعي مفتوحتان جانبًا.
- نظري إلى الأمام.
- قدمي كاملتان على المقعد.

■ السلامة

- طالب واحد في المكان نفسه.
- لا دفع ولا قفز دون إذن.
- أتوقف إذا تعبت أو خفت وأخبر المعلم.

■ تذكّر

- أصعد بثبات، أقف باتزان، أنزل بهدوء.