



ورقة عمل

الانزلاق للأمام من المشي

التربية البدنية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الأول

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- (1) أبدأ الانزلاق من (الجلوس ، المشي ، الزحف)
- (2) القدم الخلفية (تسبق ، تلحق ، تقف) القدم الأمامية
- (3) أنظر أثناء الانزلاق إلى (الأمام ، قدمي ، الخلف)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أبدل القدم الأمامية في كل خطوة. ()
- (2) أضرب الأرض بقدمي بقوة. ()
- (3) أترّب على الانزلاق بالقدم اليمنى واليسرى. ()
- (4) القدم الخلفية تتجاوز القدم الأمامية. ()

■ السؤال الثالث: رتب خطوات الانزلاق بوضع الأرقام من ١ إلى ٤

- (1) أخطو بالقدم الأمامية. ()
- (2) أمشي خطوات هادئة. ()
- (3) ألحق القدم الخلفية بالأمامية. ()
- (4) أختار القدم التي تكون أمامًا. ()

■ السؤال الرابع: أكمل الفراغ

- (1) خطوة و.....، والأمامية تبقى أمامية.
- (2) القدم الخلفية تلحق ولا

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

