



ورقة عمل

النزول من السلم بطريقة صحيحة وآمنة

التربية البدنية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الثاني

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- (1) أنزل السلم (جريًا ، ببطء ، قفزًا)
- (2) وأنا أنزل أنظر إلى (الدرجة التالية ، السقف ، زملائي)
- (3) أضع على الدرجة (نصف قدمي ، قدمي كلها ، كعبي فقط)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أقفز من آخر ثلاث درجات لأصل أسرع. ()
- (2) أمسك الدرايزين وأنا أنزل. ()
- (3) أنزل من جهة يميني. ()
- (4) أترك كعبي معلقًا في الهواء على حافة الدرجة. ()

■ السؤال الثالث: أكمل الفراغ

- (1) النزول من الصعود.
- (2) أنزل حتى آخر ، ولا أقفز.
- (3) ظهري وأنا أنزل.

■ السؤال الرابع: ماذا تقول لزميلك؟

- (1) زميلك ينزل السلم جريًا وينظر إلى الساحة:

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

