ملخص درس

ملخص الدرس

# الوقوف الصحيح

التربية البدنية | الثاني الابتدائي | الفصل الدراسي الأول

| | |
|---|---|
| المادة | التربية البدنية |
| الصف | الثاني الابتدائي |
| الفصل الدراسي | الفصل الدراسي الأول |
| اسم الطالب/ة | ..... |

**شرح الدرس واختباره**
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

**ورقة العمل**
تدرّب على الدرس

■ ما الوقوف الصحيح؟

• ظهر مستقيم ورأس مرفوع.

• نظر إلى الأمام وكتفان مستويان.

• قدمان كاملتان على الأرض.

■ فوائد الوقوف الصحيح

• يحمي الظهر من التعب.

• يساعد على التنفس بسهولة.

• يهيّئ الجسم للحركة واللعب.

■ متى أستخدمه؟

• في الطابور.

• عند انتظار دوري في اللعب.

• عند بدء الجري أو التمرين.

■ سلامتي

• أبدأ بالإحماء وأشرب الماء.

• لا أدفع زميلي.

• أتوقف وأخبر المعلم إذا تعبت.