



ورقة عمل

المشي باتزان وانسيابية

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) في المشي أنظر إلى (الأرض ، الأمام ، الخلف)
- (2) خطوتي في المشي المتزن (واسعة جدًا ، متوسطة ، قفزة)
- (3) أضع أولاً (الكعب ، أطراف الأصابع ، جانب القدم)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) تتحرك ذراعي عكس رجلي أثناء المشي. ()
- (2) أجّر قدمي على الأرض وأنا أمشي. ()
- (3) أتوقف بعد كل خطوة لأمشي بانسيابية. ()
- (4) أبطئ قليلاً عندما ألتف حول القمع. ()

■ السؤال الثالث: اكتب الذراع التي تتقدم مع كل رجل

- (1) تتقدم رجلي اليمنى ←
- (2) تتقدم رجلي اليسرى ←

■ السؤال الرابع: أكمل

- (1) رجلٌ تتقدم، وذراعٌ
- (2) الانسيابية خطوات بإيقاع هادئ.

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

