



ورقة عمل

# الوضع الصحيح للوقوف

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) في الوقوف الصحيح يكون ظهري ( منحنياً ، مستقيماً ، مائلاً )
- (2) أنظر في الوقوف الصحيح إلى ( الأرض ، الأمام ، الخلف )
- (3) تكون ذراعاي ( بجانب جسمي ، فوق رأسي ، خلف ظهري )

## ■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أقف مائلاً على رجل واحدة وقتاً طويلاً. ( )
- (2) أنظر إلى الأرض عندما أقف في الطابور. ( )
- (3) تكون قدمي متباعدتين قليلاً في الوقوف الصحيح. ( )
- (4) الوقوف الصحيح يحافظ على ظهري قوياً. ( )

## ■ السؤال الثالث: أكمل

- (1) رأسي مرفوع ونظري إلى .....
- (2) كتفائي .....
- (3) قدمي متباعدتان .....

## ■ السؤال الرابع: ماذا تقول لزميلك في هذا الموقف؟

- (1) زميلك يقف في الطابور منحنياً وينظر إلى حذائه: .....

## بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

