



ملخص الدرس

مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

المادة	التربية البدنية
الصف	الأول الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول
اسم الطالب/ة	

ورقة العمل
تدرّب على الدرسشرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ملخص درس

■ مفصل الكتف

- يصل الذراع بالجسم.
- يحرك الذراع إلى الأمام والخلف والجانب وفي دائرة.

■ تمارين مَدّ الكتف

- رفع الكرة من الأمام إلى فوق الرأس بذراعين ممدودتين.
- دوائر الذراعين: صغيرة ثم أكبر، إلى الأمام ثم إلى الخلف.
- تمرير الكرة من فوق الرأس إلى الزميل خلفي.

■ كيف يؤدي التمرين؟

- ببطء وهدوء.
- إلى أبعد ما أستطيع دون ألم.
- ظهري مستقيم.

■ السلامة

- أبدأ بالإحماء.
- لا يشدّ أحد ذراعي.
- أتوقف وأخبر المعلم إذا شعرت بالألم.

■ تذكّر

- ببطء، وإلى أبعد ما أستطيع، ودون ألم.