



ملخص الدرس

صعود السلم

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 الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ ما صعود السلم؟

- مهارة نرفع فيها الجسم درجة بعد درجة بتبادل القدمين.
- تقوّي عضلات الرجلين والقلب.

■ خطوات الصعود

- أقف أمام السلم وظهري مستقيم.
- أمسك الدرابزين.
- أرفع ركبتي وأضع قدمي كاملة على الدرجة.
- أدفع بقدمي وأرفع جسمي.
- أبذل القدمين: قدم على كل درجة.

■ جسمي أثناء الصعود

- عيناى إلى الأمام.
- ظهري مستقيم.
- قدمي كاملة على الدرجة.

■ قواعد الأمان

- لا أركض ولا أقفز على الدرجات.
- لا أدفع زملائي، وأترك مسافة.
- أبقي يدي حرة لأمسك الدرابزين.
- أتوقف وأخبر معلمي إذا تعبت أو تألمت.

■ تذكّر

- قدمّ على درجة، ويدي على الدرابزين.