



ملخص الدرس

الوضع الصحيح للجري

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

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

ورقة العمل
تدرب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ الوضع الصحيح للجري

- الرأس مرفوع والنظر إلى الأمام.
- الجسم مائل قليلاً إلى الأمام.
- الذراعان مثنيتان بجانب الجسم.
- الركبتان مرفوعتان.
- الهبوط على مشط القدم.

■ الذراع والرجل

- تتقدم الذراع اليسرى مع الرجل اليمنى.
- تتقدم الذراع اليمنى مع الرجل اليسرى.

■ أخطاء تجنبها

- النظر إلى القدمين.
- فرد الذراعين أو تحريكهما عرضاً.
- الهبوط على الكعبين بقوة.

■ السلامة

- أبدأ بالإحماء.
- أجري في مساري ولا أدفع أحداً.
- أتوقف عند الصافرة، وأشرب الماء بعد الجري.

■ تذكّر

- أنظر أمامي، وذراعي تساعداني.