



ملخص الدرس

الاتزان على الركبة والقدم

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

■ وضع الاتزان على الركبة والقدم

- ركبة رجل على المرتبة.
- قدم الرجل الأخرى على المرتبة أمامي.
- الظهر مستقيم والنظر إلى الأمام.
- أثبت حتى العدّ ٥.

■ الاتزان مع الكرة

- أرفع الكرة فوق رأسي وأثبت.
- أمّر الكرة تحت ركبتي الأمامية ببطء.
- أبدّل الرجلين وأكرر.

■ ما يساعدني على الاتزان

- الظهر المستقيم.
- النظر إلى نقطة أمامي.
- الحركة البطيئة.

■ السلامة

- أنزل على ركبتي بهدوء فوق المرتبة.
- أترك مسافة بيني وبين زميلي.
- أتوقف وأخبر المعلم إذا شعرت بألم.