



ورقة عمل

الجلوس بالاستناد الممتز على الحائط

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) أجعل ظهري (بعيدًا عن الحائط ، ملتصقًا بالحائط ، على الأرض)
- (2) تكون ركبتي (فوق قدمي ، على الأرض ، خلف الحائط)
- (3) أضع يدي على (رأسي ، فخذي ، الأرض)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أحبس نفسي وأنا ثابت. ()
- (2) أنزل وأنهض ببطء. ()
- (3) أختار حائطًا فيه مسامير. ()
- (4) أتوقف إذا شعرت بألم في ركبتي. ()

■ السؤال الثالث: رتب خطوات المهارة بوضع الأرقام من 1 إلى 4

- (1) أنزل ببطء حتى تصير ركبتي فوق قدمي. ()
- (2) أنهض ببطء. ()
- (3) ألصق ظهري بالحائط وأتقدم بقدمي خطوة. ()
- (4) أثبت وأعدّ إلى 5. ()

■ السؤال الرابع: أكمل الفراغ

- (1) الجلوس بالاستناد على الحائط يقوّي عضلات

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

