



ملخص الدرس

لقف الكرة أو أي أداة

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 اللقف؟

- إمساك الكرة أو الأداة وهي قادمة نحو في الهواء.

■ خطوات اللقف

- أستاذ: قدمي متباعدتان وركبتي مثنيتان قليلاً.
- أجهّز يديّ أمامي وأصابعي مفتوحة مثل السلة.
- أتابع الكرة بعينيّ.
- ألتقطها بأصابعي وكفيّ.
- أضمها إلى صدري.

■ أدوات أتدرب بها

- كيس الحبوب.
- الكرة الكبيرة اللينة.
- الكرة الصغيرة بعد أن أتقن.

■ السلامة

- رمي خفيف من أسفل ومن مسافة قريبة.
- لا نرمي الكرة على الوجه.
- مسافة آمنة بين الأزواج.

■ تذكّر

- عيناى على الكرة، ويدي سلة مفتوحة.