



ورقة عمل

الاتزان على الركبة والقدم

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) في هذا الاتزان تلمس الأرض ركبة وقدم (رجل واحدة ، رجلين مختلفتين)
- (2) أنظر وأنا متزن إلى (الأمام ، الأرض ، السقف)
- (3) أحرك الكرة وأنا متزن (بسرعة ، ببطء)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أبدّل الرجلين بعد كل تمرين. ()
- (2) أسقط على ركبتك بقوة فوق الأرض. ()
- (3) أرفع الكرة فوق رأسي وأثبت. ()
- (4) أنظر إلى نقطة أمامي لأحافظ على اتزاني. ()

■ السؤال الثالث: أكمل الفراغ

- (1) في الاتزان على الركبة والقدم يكون ظهري
- (2) أثبت في وضع الاتزان حتى العدّ

■ السؤال الرابع: رتب خطوات التمرين بوضع الأرقام من ١ إلى ٣

- (1) أمّر الكرة تحت ركبتك الأمامية ببطء. ()
- (2) أضع ركبة على المرتبة وقدمًا أمامي. ()
- (3) أرفع الكرة فوق رأسي وأثبت. ()

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

