



ملخص الدرس

المشي على خط مستقيم باتزان وانسيابية

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 الدرسشرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ملخص درس

■ المشي على خط مستقيم

- أضع قدمي على الخط خطوة بعد خطوة.
- كعبي قريب من أصابع القدم الأخرى.

■ أسرار الاتزان

- ذراعي مفتوحتان جانبًا.
- عيناى على نهاية الخط.
- جسمي مستقيم.

■ الانسيابية

- حركة متصلة هادئة.
- لا أسرع جدًا، ولا أتوقف طويلًا.

■ السلامة

- أمشي على خط أو حبل على الأرض.
- أترك مسافة بيني وبين زميلي.
- أتوقف إذا تعبت أو تألمت وأخبر المعلم.

■ تذكّر

- قدمّ أمام قدم، وعيناى على نهاية الخط.