



ملخص الدرس

مسك الكرة باليدين

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 مسك الكرة باليدين؟

- أن أستقبل الكرة بيديّ معًا وأضمها إلى صدري فلا تسقط.

■ الخطوات الثلاث

- أستعد: ذراعان للأمام وأصابع مفتوحة.
- أستقبل: عيني على الكرة حتى تلمس أصابعي.
- أسحب: أثني مرفقيّ وأضم الكرة إلى صدري.

■ سرّ المسك الناجح

- أصابعي مفتوحة كالسلة.
- مرفقاي مثنيان قليلًا.
- ركبتيّ مثنيتان قليلًا وقدماي متباعدتان.

■ أَلْعَب بِأَمَان

- كرة خفيفة ومسافة قصيرة.
- مسافة بيني وبين الزوج الآخر.
- لا أرمي الكرة بقوة على وجه زميلي.