



ورقة عمل

مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل

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) رفع الركبة إلى الأمام اسمه (مد ، ثني ، قفز)
- (2) تحريك الرجل إلى الخلف اسمه (ثني ، جري ، مد)
- (3) أثناء التمرين يكون ظهري (منحنياً ، مستقيماً ، ملتفاً)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) مفصل الفخذ يصل رجلي بجسمي. ()
- (2) أمرجح رجلي بسرعة وقوة كبيرة. ()
- (3) أدفع رجلي حتى لو شعرت بألم. ()
- (4) أمسك المقعد لأحافظ على اتزاني. ()

■ السؤال الثالث: اكتب اسم الحركة (ثني ، مد)

- (1) أرفع ركبتي إلى الأمام:
- (2) أحرك رجلي مستقيمة إلى الخلف:

■ السؤال الرابع: أكمل الفراغ

- (1) أرفع ركبتي، وأمد رجلي خلفاً.
- (2) أحرك رجلي ببطء إلى أبعد مكان

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

