



ملخص الدرس

النزول من السلم بطريقة صحيحة وأمنة

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الثاني

المادة	التربية البدنية
الصف	الأول الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الثاني
اسم الطالب/ة	

ورقة العمل
تدرّب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ لماذا أنزل ببطء؟

- عند النزول تكون الدرجة تحت قدمي وجسمي يميل إلى الأسفل.
- الاستعجال قد يزلق قدمي، لذلك النزول أبطأ من الصعود.

■ خطوات النزول

- أمسك الدرايزين وأحرك يدي إلى الأسفل.
- أنظر إلى الدرجة التي سأنزل إليها.
- أنزل قدمًا واحدة، وأثني ركبة الرجل الأخرى بهدوء.
- أضع قدمي كلها على الدرجة.
- ظهري مستقيم.

■ آخر الدرجات

- أنزل حتى آخر درجة، ثم أضع قدمي على الأرض.
- لا أقفز من الدرجات الأخيرة.

■ تذكّر

- «النزول أبطأ من الصعود».
- أنزل من جهة يميني.
- عند الدوار أو الألم أتوقف ممسكًا الدرايزين وأنادي معلمي.