ملخص درس

ملخص الدرس

القفز

التربية البدنية | الثاني الابتدائي | الفصل الدراسي الأول

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

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ مراحل القفز لأعلى

• استعداد: ثني الركبتين وإرجاع الذراعين.

• دفع وارتفاع: دفع الأرض ورفع الذراعين ونظر إلى الهدف.

• هبوط: على القدمين معًا بركبتين مثنيتين.

■ الهبوط الآمن

• قدمان معًا.

• ركبتان مثنيتان.

• ظهر مستقيم وجسم ثابت.

■ سلامتي

• أبدأ بالإحماء وأشرب الماء.

• أقفز على أرض مستوية أو مرتبة.

• لا أقفز من مكان مرتفع.

• أتوقف وأخبر المعلم إذا آلمتني ركبتي.