



ملخص الدرس

الزحف على الأرض معتمدين على الرجلين واليدين

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

■ ما الزحف؟

- الانتقال على الأرض بالاعتماد على اليدين والرجلين.

■ الزحف على اليدين والركبتين

- يداي تحت كتفيّ، وركبتيّ تحت الورك.
- ظهري مستقيم مثل الطاولة.
- أحرك اليد اليمنى مع الركبة اليسرى، ثم العكس.

■ مشية الدب

- أعتمد على يديّ وقدميّ.
- أرفع الورك إلى الأعلى.
- أتقدم بخطوات صغيرة.

■ السلامة

- أزحف على مرتبة أو أرض نظيفة.
- أنظر إلى الأمام، وأترك مسافة بيني وبين زميلي.
- أتوقف إذا تعبت أو تألمت وأخبر المعلم.

■ تذكّر

- يدّ ورجلّ متقابلتان، وعيناي إلى الأمام.