ورقة عمل

التوازن الثابت والمتحرك

التربية البدنية • الثاني الابتدائي • الفصل الدراسي الأول

اسم الطالب/ة: .....

الصف/الشعبة: .....

التاريخ: .....

الدرجة: .....

شرح الدرس واختباره

ملخص الدرس

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

1) أنظر عند التوازن إلى (قدميّ ، نقطة ثابتة أمامي ، الخلف)

2) أضع ذراعيّ (جانبًا ، خلف ظهري ، في جيبيّ)

3) المشي على الخط توازن (ثابت ، متحرك ، ساكن)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) أتدرب على التوازن بالقدمين بالتناوب. ( )

2) أنظر إلى قدميّ أثناء التوازن. ( )

3) أفتح ذراعيّ لأثبت. ( )

4) أقف على مكان مرتفع للتدرب. ( )

■ السؤال الثالث: اكتب (ثابت) أو (متحرك) أمام كل موقف

1) أقف على قدم واحدة مدة خمس ثوانٍ. ( )

2) أمشي على الخط قدمًا أمام قدم. ( )

3) أبقى ثابتًا في مكاني دون حركة. ( )

■ السؤال الرابع: أكمل

1) عين على نقطة ، وذراعان ..... ، وجسم مستقيم

2) إذا شعرت بدوار أتوقف وأخبر .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com