



ورقة عمل

صعود السلم

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) أصعد السلم (قدماً على كل درجة ، قفزاً فوق درجتين ، ركضاً)
- (2) وأنا أصعد أمسك (الدرابزين ، يد زميلي ، الجدار)
- (3) أضع على الدرجة (طرف قدمي ، قدمي كاملة ، كعبي فقط)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أنظر إلى الخلف وأنا أصعد السلم. ()
- (2) أترك مسافة بيني وبين زميلي على السلم. ()
- (3) صعود السلم يقوّي عضلات رجلي. ()
- (4) أتسابق مع زملائي على السلم. ()

■ السؤال الثالث: رتب خطوات صعود السلم بوضع الأرقام من ١ إلى ٤

- (1) أضع القدم الأخرى على الدرجة التالية. ()
- (2) أقف أمام السلم وأمسك الدرابزين. ()
- (3) أدفع بقدمي وأرفع جسمي. ()
- (4) أرفع ركبتني وأضع قدمي كاملة على الدرجة الأولى. ()

■ السؤال الرابع: أكمل الفراغ

- (1) قدمّ على درجة، ويدي على
- (2) إذا تعبت على السلم أتوقف وأخبر

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

