



ورقة عمل

مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له

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) مفصل الكتف يصل الذراع بـ (الجسم ، القدم ، الركبة)
- (2) أرفع الكرة فوق رأسي وذراعي (مثنيتان ، ممدودتان)
- (3) أؤدي تمرينات مَدَّ الكتف (ببطء ، بسرعة وقوة)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أبدأ بالإحماء قبل تمرينات مَدَّ الكتف. ()
- (2) أطلب من زميلي أن يشدَّ ذراعي بقوة. ()
- (3) أبدأ دوائر الذراعين صغيرة ثم أكبرها. ()
- (4) أكمل التمرين وإن شعرت بألم شديد. ()

■ السؤال الثالث: أكمل الفراغ

- (1) في دوائر الذراعين أمدَّ ذراعيَّ إلى
- (2) أرسم الدوائر إلى الأمام ثم إلى

■ السؤال الرابع: ماذا تفعل في هذا الموقف؟

- (1) شعرت بألم في كتفك وأنت ترفع الكرة:

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

