



ورقة عمل

مسك الكرة باليدين

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) أمسك الكرة بـ (رجليّ ، يديّ معًا ، رأسي)
- (2) عندما تأتي الكرة أنظر إلى (الكرة ، الأرض ، السماء)
- (3) بعد أن أمسك الكرة أسحبها إلى (ظهري ، صدري ، رأسي)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أغمض عينيّ عندما تقترب الكرة. ()
- (2) أفتح أصابعي كالسلة لأستقبل الكرة. ()
- (3) أرمي الكرة بقوة على وجه زميلي. ()
- (4) أبدأ التدريب بكرة خفيفة من مسافة قصيرة. ()

■ السؤال الثالث: رتّب خطوات مسك الكرة بكتابة الأرقام من ١ إلى ٣

- (1) أسحب الكرة إلى صدري. ()
- (2) أستعد بذراعيّ ممدودتين وأصابع مفتوحة. ()
- (3) أنظر إلى الكرة وأستقبلها بأصابعي. ()

■ السؤال الرابع: ماذا تنصح زميلك؟

- (1) زميلك تسقط منه الكرة لأنه يضم أصابعه ويشدّ ذراعيه:

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

