



ورقة عمل

العدو في خط متعرج

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) الخط المتعرج يذهب (إلى الأمام فقط ، يمينًا ثم يسارًا ، إلى الخلف)
- (2) قرب القمع أجعل خطواتي (أقصر ، أطول ، قفزات)
- (3) أبدأ التدريب (بأقصى سرعة ، بالمشي ثم الهرولة ، بالقفز)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أدفع الأرض بالقدم البعيدة عن القمع لأغتر اتجاهي. ()
- (2) أمّر بين الأقماع كلها بالترتيب. ()
- (3) أقفز فوق الأقماع في العدو المتعرج. ()
- (4) أربط رباط حذائي جيدًا قبل الجري. ()
- (5) أجري على الأرض المبتلة بسرعة. ()

■ السؤال الثالث: أكمل الفراغ

- (1) أمّر مرة عن يمين القمع ومرة عن
- (2) أثني قليلًا عند تغيير الاتجاه.

■ السؤال الرابع: ماذا تفعل في هذا الموقف؟

- (1) أسقطت قمعًا لأنك تجري بخطوات طويلة:

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

