



ورقة عمل

الجري مع المحافظة على اتزان الجسم

التربية البدنية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الثاني

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- (1) أنظر وأنا أجري إلى (الخلف ، الأمام ، قدمي)
- (2) يكون مرفقاي في الجري (مثنيين ، مستقيمين ، خلف ظهري)
- (3) خطوتي في الجري المتزن (متوسطة ، قفزة ، قصيرة جدًا)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) ألّوح بذراعيّ أمام صدري وأنا أجري. ()
- (2) ألتفت إلى الخلف لأرى زملائي وأنا أجري. ()
- (3) أبطئ قبل أن أتوقف. ()
- (4) أربط حذائي جيدًا قبل الجري. ()

■ السؤال الثالث: رتّب خطوات التوقف بوضع الأرقام من ١ إلى ٣

- (1) أثنى ركبتي. ()
- (2) أقف ثابتًا. ()
- (3) أبطئ وأقصّر خطوتي. ()

■ السؤال الرابع: أكمل

- (1) عيني على الهدف، وذراعي
- (2) ذراعي تتمرجحان عكس

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

