ورقة عمل

القفز

التربية البدنية • الثاني الابتدائي • الفصل الدراسي الأول

اسم الطالب/ة: .....

الصف/الشعبة: .....

التاريخ: .....

الدرجة: .....

شرح الدرس واختباره

ملخص الدرس

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

1) أرفع ذراعيّ عند القفز (لأعلى ، لأسفل ، للخلف)

2) أهبط على (قدم واحدة ، قدميّ معًا ، يديّ)

3) أقفز على أرض (مستوية أو مرتبة ، زلقة ، مرتفعة)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) أثني ركبتيّ عند الهبوط. ( )

2) أقفز من فوق الأدراج. ( )

3) أنظر إلى الهدف أثناء القفز. ( )

4) أقفز دون ثني ركبتيّ. ( )

■ السؤال الثالث: رتّب المراحل بالأرقام 1 و2 و3

1) أدفع الأرض وأرفع ذراعيّ. ( )

2) أهبط على قدميّ معًا وركبتاي مثنيتان. ( )

3) أثني ركبتيّ وأرجع ذراعيّ. ( )

■ السؤال الرابع: أكمل

1) أقفز لأعلى وأهبط على قدميّ .....

2) إذا آلمتني قدمي أتوقف وأخبر .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com