



ملخص الدرس

صعود السلم بطريقة صحيحة وأمنة

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الثاني

المادة	التربية البدنية
الصف	الأول الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الثاني
اسم الطالب/ة	

ورقة العمل
تدرّب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ أستعد قبل الصعود

- أربط رباط حذائي.
- أحمل حقيبتني على ظهري لتبقى يدي حرة.
- أقف في الجهة اليمنى من السلم.

■ أصعد بطريقة صحيحة

- أمسك الدرايزين وأحرك يدي معي.
- أضع قدمي كلها على الدرجة.
- أنظر إلى الدرجات التي أمامي.
- درجة واحدة كل مرة، قدم بعد قدم.

■ جهة اليمين

- الصاعد يلتزم يمينه، والنازل يلتزم يمينه.
- هكذا لا نصطدم ببعضنا.

■ عند الوصول

- أضع قدمي على أرض الدور، ثم أتقدم بعيدًا عن السلم.

■ تذكّر

- «يدّ تمسك، وقدمّ تصعد، وعينّ ترى».
- لا ركض ولا قفز على السلم.