



ملخص الدرس

الانزلاق للأمام من المشي

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

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

ورقة العمل
تدرّب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ ما الانزلاق للأمام؟

- حركة انتقال: خطوة بالقدم الأمامية ثم لحقة بالقدم الخلفية.

■ من المشي إلى الانزلاق

- أمشي خطوات هادئة.
- أختار القدم الأمامية.
- أخطو بها ثم ألحقها بالقدم الخلفية.
- أسرع قليلاً فتظهر قفزة صغيرة.

■ جسمي

- الجذع مائل قليلاً إلى الأمام.
- الذراعان تتحركان إلى الأمام.
- أتحرك بخفة على الأمشاط.
- نظري إلى الأمام.

■ السلامة

- أنزلق في المسار المحدد.
- أترك مسافة بيني وبين زميلي.
- أتوقف إذا تعبت أو تألمت وأخبر المعلم.

■ تذكّر

- خطوة ولحقة، والأمامية تبقى أمامية.