



ورقة عمل

تغيير أوضاع الجسم مع المحافظة على الاتزان

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) أنتقل من وضع إلى وضع (بسرعة ، ببطء ، بالقفز)
- (2) في القرفصاء تكون قدمي (كاملتين على الأرض ، على أطرافهما ، مرفوعتين)
- (3) في الجلوس تكون رجلي (فوق رأسي ، ممدودتين أمامي ، خلف ظهري)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أثبت في كل وضع قبل أن أنتقل. ()
- (2) أنظر إلى الأمام وأنا أغير وضع جسمي. ()
- (3) أرمي جسمي على الأرض لأجلس بسرعة. ()
- (4) أترك مسافة بيني وبين زميلي في التمرين. ()

■ السؤال الثالث: رتب الأوضاع كما في الدرس بوضع الأرقام من ١ إلى ٤

- (1) جلوس ()
- (2) وقوف ()
- (3) ركبة واحدة ()
- (4) قرفصاء ()

■ السؤال الرابع: أكمل

- (1) ببطء أنتقل، وفي كل وضع
- (2) أعد في كل وضع من ١ إلى

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

