



ملخص الدرس

الجلوس بالاستناد الممتز على الحائط

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

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

ورقة العمل
تدرب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ ما الكرسي الخفي؟

- أجلس وظهري على الحائط كأني على كرسي غير موجود، وأثبت متزنًا.

■ الخطوات

- ألصق ظهري بالحائط.
- أتقدم بقدمي خطوة إلى الأمام.
- أنزل ببطء حتى تصير ركبتي فوق قدمي.
- أضع يدي على فخذي وأثبت وأعدّ.
- أنهض ببطء.

■ فوائدها

- تعلمني الاتزان والثبات.
- تقوّي عضلات الفخذين والرجلين.

■ سلامتي

- حائط أملس بلا مسامير، وأرض لا تنزلق.
- أتنفس بهدوء ولا أحبس نفسي.
- أنهض وأخبر معلمي إذا شعرت بآلم.