



ملخص الدرس

العدو في خط منحني

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 الخط المنحني؟

- خط مقوَّس مثل نصف الدائرة أو طرف الهلال.

■ كيف أعدو فيه؟

- النظر: إلى القمع التالي أمامي.
- الميل: قليلاً نحو داخل المنحنى.
- الخطوات: أقصر قليلاً عند الانحناء.
- السرعة: أخفها قليلاً قبل المنحنى.
- الذراعان: مثنيتان بجانب جسمي.

■ لماذا أميل نحو الداخل؟

- لأبقى متزنًا ولا أخرج عن الطريق.

■ سلامتي

- أبدأ بالإحماء.
- نجري في اتجاه واحد ونترك مسافة آمنة.
- أشرب الماء بعد النشاط.