



ورقة عمل

الف حول المحور الطولي للجسم

التربية البدنية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الأول

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- (1) عند اللف يكون جسمي مثل (الكرة ، القلم ، الكرسي)
- (2) رجلاي أثناء اللف (مفتوحتان ، مضمومتان ، مثنيتان)
- (3) أَلَف على (المرتبة ، المقعد ، السلم)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أَلَف كتفيّ أولاً ثم وركي بعد مدة. ()
- (2) أبدأ اللف وزميلي ما زال على المرتبة. ()
- (3) المحور الطولي يمر من رأسي إلى قدمي. ()
- (4) إذا شعرت بدوار أجلس وأرتاح. ()

■ السؤال الثالث: رتّب خطوات اللف بوضع الأرقام من ١ إلى ٤

- (1) أضم رجليّ وألصق ذراعيّ بجانبي. ()
- (2) أكمل اللف حتى أعود على ظهري. ()
- (3) أستلقي على ظهري وجسمي ممدود. ()
- (4) أَلَف حتى أصبح على بطني. ()

■ السؤال الرابع: أكمل الفراغ

- (1) جسمي قلمٌ، أَلَف كتفيّ ووركي معًا.
- (2) المحور الطولي خط وهمي من رأسي إلى

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

