ورقة عمل

الوثب

التربية البدنية • الثاني الابتدائي • الفصل الدراسي الأول

اسم الطالب/ة: .....

الصف/الشعبة: .....

التاريخ: .....

الدرجة: .....

شرح الدرس واختباره

ملخص الدرس

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

1) أدفع الأرض عند الوثب بـ (قدمي واحدة ، قدميّ معًا ، يديّ)

2) أثني ركبتيّ (قبل الوثب ، بعد الوثب فقط ، لا أثنيهما)

3) أهبط وركبتاي (مستقيمتان ، مثنيتان قليلًا ، مقفلتان)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) أهبط على قدميّ معًا. ( )

2) أثب وأنا أغمض عينيّ. ( )

3) أنظر إلى الأمام أثناء الوثب. ( )

4) أثب قريبًا من زميلي دون مسافة. ( )

■ السؤال الثالث: رتّب الخطوات بالأرقام 1 و2 و3

1) أهبط على قدميّ معًا بلطف. ( )

2) أثني ركبتيّ وأرجع ذراعيّ. ( )

3) أدفع الأرض بقدميّ وأرفع ذراعيّ. ( )

■ السؤال الرابع: أكمل

1) أثني ركبتيّ ، أدفع بقدميّ ، وأهبط .....

2) إذا آلمتني ركبتي أتوقف وأخبر .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com