



ملخص الدرس

تغيير أوضاع الجسم مع المحافظة على
الاتزان

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الثاني

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

ورقة العمل
تدرّب على الدرسشرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ملخص درس

■ أوضاع جسمي

- الوقوف: جذع مستقيم وقدمان على الأرض.
- القرفصاء: ركبتيان مثنيتان وقدمان كاملتان على الأرض.
- الجلوس: رجلان ممدودتان ويدان خلفي.
- الركبة الواحدة: ركبة على الأرض وقدم أمامي.

■ كيف أنتقل؟

- ببطء وتحكم.
- أثبت في كل وضع وأعدّ ١، ٢، ٣.
- أنظر إلى الأمام.
- يداي تساعداني: للأمام أو على الأرض.

■ تذكر

- لا أرمي جسمي على الأرض فجأة.
- أترك مسافة بيني وبين زميلي.
- أتدرب على بساط أو أرض نظيفة مستوية.