



ملخص الدرس

اتزان الجسم أثناء الحركة

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 الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ ما الاتزان؟

- أن أتحكم في جسمي فلا أتعثر ولا أسقط.
- اتزان ثابت: وأنا في مكاني.
- اتزان متحرك: وأنا أمشي وأجري وألثف وأتوقف.

■ أسرار الاتزان

- نظري إلى نقطة ثابتة أمامي.
- ذراعي مفتوحان جانبًا إذا اهتزت.
- جذعي مستقيم.
- ركبتي مرتختان قليلًا.
- قدمي قاعدتي.

■ متى أكون أثبت؟

- قدمي متباعدتان قليلًا: قاعدة واسعة.
- ركبتي مثنيتان: جسم منخفض.
- قدمي متلاصقتان وذراعي مرفوعتان: أهتز بسهولة.

■ سلامتي

- أبدأ بالإحماء وأشرب الماء.
- أترك مسافة بيني وبين زميلي، ولا أدفعه.
- أتوقف وأخبر المعلم إذا تعبت.