ملخص درس

ملخص الدرس

الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه

التربية البدنية | الأول الابتدائي | الفصل الدراسي الأول

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

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ ما الارتكاز؟

• أثبّت مشط قدم على الأرض وأرفع الكعب، وأدور حوله بالقدم الأخرى.

■ أسماء مهمة

• مشط القدم: الجزء الأمامي من باطن القدم.

• قدم الارتكاز: القدم الثابتة.

• القدم الحرة: القدم التي تخطو وتدور.

■ الخطوات

• أقف وركبتاي مثنيتان قليلًا.

• أرفع كعب قدم الارتكاز.

• أدور بالقدم الحرة حولها.

• أنطلق في الاتجاه الجديد.

■ مقدار الدوران

• ربع دورة: أنظر إلى جانبي.

• نصف دورة: أنظر إلى الخلف.

■ سلامتي

• أرض جافة، وحذاء مربوط، ومسافة آمنة.

• لا أدور كثيرًا حتى لا أدوخ.