



ورقة عمل

الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)

التربية البدنية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الثاني

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- (1) في الوقفة الطبيعية قدامي (ملتصقتان ، بعرض كتفيّ ، متباعدتان جدًّا)
- (2) في الوقفة اليسرى تتقدم القدم (اليمنى ، اليسرى ، الاثنتان)
- (3) جذعي في وقفة الجودو (منحني ، مائل ، مستقيم)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) ركبتاي مرتختتان قليلاً في وقفة الجودو. ()
- (2) أدفع زميلي لأختبر ثبات وقفته. ()
- (3) في الوقفة اليمنى تتقدم القدم اليمنى قليلاً. ()
- (4) ذراعاي أمام جسمي في وقفة الجودو. ()

■ السؤال الثالث: اكتب اسم الوقفة (الطبيعية ، اليمنى ، اليسرى)

- (1) القدمان متجاورتان بعرض الكتفين: الوقفة
- (2) القدم اليمنى أمام قليلاً: الوقفة
- (3) القدم اليسرى أمام قليلاً: الوقفة

■ السؤال الرابع: صحّح الخطأ

- (1) قال زميلك: قدمي اليمنى في الأمام، إذن وقفتي يسرى. والصواب:

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

