



ملخص الدرس

العدو في خط متعرج

الفصل الدراسي الأول

الأول الابتدائي

التربية البدنية

ملخص درس

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

ورقة العمل
تدرب على الدرسشرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

■ ما الخط المتعرج؟

- خط يذهب يمينًا ثم يسارًا، مثل طريق الشعبان.

■ كيف أعدو فيه؟

- النظر: إلى القمع التالي.
- الخطوات: أقصرها قرب القمع.
- الركبتان: مثنيتان قليلًا.
- التغيير: أدفع الأرض بالقدم البعيدة عن القمع.
- الذراعان: مثنيتان بجانب جسمي.

■ أتدرّج

- أمشي، ثم أهرول، ثم أعدو.

■ سلامتي

- أبدأ بالإحماء، وأنتظر دوري.
- أربط حذائي، ولا أجري على أرض مبتلة.
- أتوقف وأخبر معلمي إذا شعرت بالألم.