



## ملخص الدرس

## الوثب في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

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

ورقة العمل  
تدرّب على الدرسشرح الدرس واختباره  
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

## ملخص درس

## ■ ما الوثب؟

- أدفع الأرض بقدميَّ معًا فأرتفع.
- أهبط على قدميَّ معًا بلطف.

## ■ مراحل الوثب

- أتحضّر: أثني ركبتيَّ وذراعيَّ للخلف.
- أدفع: أرجح ذراعيَّ إلى الأمام وإلى أعلى.
- أهبط: على مشط قدميَّ مع ثني الركبتين.

## ■ الاتجاهات

- في المكان.
- إلى الأمام.
- إلى الخلف: وثبة صغيرة.
- إلى اليمين.
- إلى اليسار.

## ■ السلامة

- أبدأ بالإجماء.
- أترك مسافة آمنة.
- أخبر المعلم إذا شعرت بألم.

## ■ تذكّر

- أثني، أدفع، أهبط بلطف.