



ملخص الدرس

الجري بالكرة

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 الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ ما الجري بالكرة؟

- أجري وأدفع الكرة أمامي بلمسات خفيفة متتالية فتبقى قريبة مني.

■ كيف أجري بالكرة؟

- اللمسة: خفيفة بداخل القدم أو مقدمتها.
- المسافة: الكرة قريبة، على بعد خطوة تقريبًا.
- الخطوات: قصيرة، وأمس الكرة كل خطوتين أو ثلاث.
- النظر: إلى الكرة عند لمسها، ثم إلى طريقي.
- الجسم: مائل قليلًا إلى الأمام، والركبتان مثنيتان قليلًا.

■ أتدرّج

- أمشي بالكرة، ثم أهرول، ثم أجري، ثم أدور حول قمع.

■ سلامتي

- أبدأ بالإحماء، وأرفع نظري حتى لا أصطدم.
- لا أقف فوق الكرة، ولا أركلها نحو زملائي.