



## ملخص الدرس

الاتزان المنخفض على الركبة والساق  
والقدم

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

## ■ الاتزان المنخفض

- الاتزان: أثبت ولا أسقط.
- منخفض: جسمي قريب من الأرض.
- أركز على الركبة والساق والقدم.

## ■ خطوات الأداء

- أجلس على ركبتيّ وظهري مستقيم.
- أمدّ ذراعيّ إلى الأمام أو الجانبين.
- أرفع رجلي إلى الخلف ببطء.
- أنظر أمامي وأثبت حتى العدّ ٥.
- أنزل رجلي بهدوء وأبدّل.

## ■ ما يساعدني على الاتزان

- النظر إلى نقطة أمامي.
- الذراعان الممدودتان.
- البطء والهدوء.

## ■ السلامة

- أتدرّب على المرتبة.
- أترك مسافة بيني وبين زميلي.
- أتوقف وأخبر المعلم إذا شعرت بألم.