



ملخص الدرس

اهتزاز بعض أجزاء الجسم

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 الاهتزاز؟

- حركة صغيرة سريعة أهرّ بها جزءًا من جسمي وأنا في مكاني.

■ أجزاء أهرّها

- اليدين: أرّخي أصابعي وأنفضهما.
- الذراعان: أمدّهما قليلًا وأهرّهما مرتختين.
- الكتفان: أرفعهما وأنزلهما بسرعة.
- الرجل: أقف على الأخرى وأستند إلى الحائط.

■ سريع وبطيء وتوقف

- أهرّ سريعًا، ثم بطيئًا، وأثبت عند الصافرة مثل التمثال.

■ فائدته

- يُرخي العضلات وينشطها في الإحماء والتهديئة.

■ سلامتي

- أترك مسافة بيني وبين زميلتي.
- لا أهرّ رأسي بقوة.
- أتوقف وأخبر معلمتي إذا شعرت بدوخة أو ألم.