



ورقة عمل

اهتزاز بعض أجزاء الجسم

التربية البدنية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الأول

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- (1) الاهتزاز حركة (كبيرة بطيئة ، صغيرة سريعة ، طويلة)
- (2) عندما أهزّ رجلاً واحدة (أستند إلى الحائط ، أغمض عينيّ ، أقفز)
- (3) عند سماع الصافرة (أجري ، أثبت مثل التمثال ، أصرخ)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أهزّ رأسي بقوة وبسرعة. ()
- (2) الاهتزاز يُرخي العضلات. ()
- (3) أهزّ الجزء المطلوب فقط. ()
- (4) أقف ملاصقة لزميلتي عند الاهتزاز. ()

■ السؤال الثالث: اكتب اسم الجزء الذي نهزّه

- (1) أنفضهما كأن عليهما ماء:
- (2) أرفعهما وأنزلهما بسرعة:
- (3) أقف على واحدة وأهزّ الأخرى:

■ السؤال الرابع: أكمل الفراغ

- (1) أمدّ ذراعيّ إلى الجانبين لتأكد أن مكاني

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

