



ورقة عمل

# الوضع الصحيح للجلوس

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) عندما أجلس يكون ظهري ( منحنياً ، مستقيماً ، مائلاً )
- (2) على الكرسي أضع قدمي ( على الأرض ، فوق الكرسي ، على الطاولة )
- (3) الجلسة التي أمدّ فيها رجليّ أمامي هي الجلوس ( متربّعاً ، الطويل ، على الركبتين )

## ■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أجلس على طرف الكرسي وأمدّ رجليّ بعيداً. ( )
- (2) أرفع رأسي وأنظر إلى الأمام عندما أجلس. ( )
- (3) الجلوس الصحيح يحمي ظهري من التعب. ( )
- (4) أجلس بقوة وفجأة على الأرض. ( )

## ■ السؤال الثالث: اكتب اسم الجلسة

- (1) رجلاي ممدودتان أمامي على الأرض: .....
- (2) قدم أمام الأخرى ويدي على ركبتيّ: .....
- (3) قدماي على الأرض وظهري يلامس ظهر الكرسي: .....

## ■ السؤال الرابع: أكمل الفراغ

- (1) عندما أجلس يكون رأسي ..... ونظري إلى الأمام.
- (2) إذا جلست وقتاً طويلاً أتحرك قليلاً وأغيّر .....

**بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك**

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

