



ملخص الدرس

المحافظة على سلامة الجسم أثناء الصعود والنزول

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الثاني

المادة	التربية البدنية
الصف	الأول الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الثاني
اسم الطالب/ة	

ورقة العمل
تدرب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ يداي وعيناي

- يداي خارج جيبتي، لأمسك الدرايزين إذا تعثرت.
- لا أحمل ما يحجب الدرجات عن عيني.
- حقيبتتي على ظهري، ولا أجربها.

■ السلم ليس ملعباً

- لا دفع ولا شدّ من الحقيبة.
- لا مزاح ولا عرقلة.
- لا انزلاق على الدرايزين ولا جلوس على الدرجات.
- أنتظر دوري عند الزحام.

■ إذا رأيت خطراً

- ماء أو كرة أو قشرة على الدرجة لا أدوس عليها، وأخبر الكبار.

■ إذا سقط زميلي

- أتوقف مكاني.
- لا أشده ولا أحركه.
- أنادي المعلم فوراً.

■ تذكّر

- «يداي حرتان، وعيناي على الدرجات».