



ملخص الدرس

دحرجة الكرة مع التحرك خلفها في جميع الاتجاهات

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

■ دحرجة الكرة مع التحرك

- أنحني قليلاً وأثني ركبتيّ.
- أدفع الكرة بكفّ يدي دفعة لطيفة.
- أمشي خلفها وهي قريبة مني.

■ تغيير الاتجاه

- إلى الأمام: أدفعها من خلفها.
- إلى اليمين: أدفعها من جانبها الأيسر.
- إلى اليسار: أدفعها من جانبها الأيمن.
- إلى الخلف: أستدير حولها ثم أدفعها.

■ السلامة

- أمشي أو أهرول ببطء.
- لا أركل الكرة بقدمي.
- أنظر إلى الطريق وأبتعد عن زملائي.

■ تذكّر

- دفعة لطيفة، والكرة قريبة مني.