



ملخص الدرس

الوقوف على قاعدة ثابتة بـقدم واحدة

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

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

ورقة العمل
تدرب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ ما القاعدة الثابتة؟

- أرض مستوية لا تتحرك ولا تنزلق، مثل أرض الصالة أو البساط الرياضي.

■ خطوات المهارة

- أنظر إلى نقطة ثابتة أمامي.
- أمدّ ذراعيّ إلى الجانبين.
- أرفع قدمًا قليلًا وأثني ركبتّها.
- أثبت وأعدّ من ١ إلى ٥.
- أنزل قدمي ببطء وأبدّل.

■ أسرار الاتزان

- جسم معتدل، وبطن مشدود قليلًا، وتنفس هادئ.

■ سلامتي

- أرض جافة مستوية، ومسافة عن زميلتي.
- لا أقف على شيء عالٍ أو متحرك.
- أضع قدمي على الأرض إذا فقدت اتزاني.