



ملخص الدرس

العدو في خط مستقيم

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 العدو في خط مستقيم؟

- أجري بسرعة من خط البداية إلى الهدف دون أن أميل يمينًا أو يسارًا.

■ الوضع الصحيح

- النظر: إلى الأمام نحو الهدف.
- الجذع: مائل إلى الأمام قليلًا.
- الذراعان: مثنيتان، تتحركان إلى الأمام والخلف.
- الركبتان: ترتفعان إلى الأمام.
- القدمان: أهبط على مقدمة القدم.

■ البداية والنهاية

- أقف خلف خط البداية وانتظر الصافرة.
- أتجاوز خط النهاية ثم أخفف سرعتي بالتدريج.

■ سلامتي

- أبدأ بالإحماء.
- أجري في مساري وأترك مسافة بيني وبين زميلي.
- أشرب الماء، وأتوقف وأخبر معلمي إذا شعرت بألم.