ملخص درس

ملخص الدرس

التوازن الثابت والمتحرك

التربية البدنية | الثاني الابتدائي | الفصل الدراسي الأول

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

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ التوازن الثابت

• أبقى ثابتًا في مكاني.

• نظر إلى نقطة ثابتة وذراعان جانبًا.

• قدم ثابتة على الأرض والأخرى مرفوعة قليلًا.

■ التوازن المتحرك

• المشي على خط مستقيم.

• نظر إلى الأمام وذراعان جانبًا.

• مشي ببطء ثم أسرع قليلًا.

■ سلامتي

• أبدأ بالإحماء وأشرب الماء.

• أتدرب على أرض مستوية وبعيدًا عن زملائي.

• أتوقف وأخبر المعلم إذا شعرت بدوار أو ألم.