



ورقة عمل

إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم

التربية البدنية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الأول

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- (1) عندما تأتي الكرة نحوي (أغمض عينيّ ، أتابعها بعينيّ ، أنظر بعيدًا)
- (2) أوقف الكرة المتدحرجة بـ (يديّ ، ظهري ، رأسي)
- (3) أستقبل الكرة (بقوة ، بلطف ، بعصبية)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أرمي الكرة نحو وجه زميلي. ()
- (2) أتحرك لأكون أمام الكرة قبل أن تصل. ()
- (3) أركل الكرة بقوة عندما أريد إيقافها. ()
- (4) نستعمل كرة خفيفة لينّة. ()
- (5) أستطيع إيقاف الكرة بباطن القدم. ()

■ السؤال الثالث: اختر طريقة الإيقاف الصحيحة لكل جزء

- (1) اليدين: (أحتضن الكرة على صدري ، أنحني وأصابعي إلى الأرض)
- (2) باطن القدم: (أضعه فوق الكرة برفق ، أركل الكرة بعيدًا)
- (3) الصدر والذراعان: (أبتعد عن الكرة ، أحتضن الكرة الملقاة برفق)

■ السؤال الرابع: ماذا تفعل في هذا الموقف؟

- (1) ارتدت الكرة بعيدًا بعد أن لمست قدمك:

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

