



## ملخص الدرس

عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان،  
التوافق)

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

## ■ ما اللياقة الحركية؟

- قدرة جسمي على الحركة بسهولة ومهارة.

## ■ العناصر الأربعة

- الرشاقة: أغيّر اتجاهي بسرعة وسهولة.
- المرونة: أحرّك جسمي وأنحني بسهولة.
- الاتزان: أحافظ على ثبات جسمي فلا أسقط.
- التوافق: أحرّك أجزاء جسمي معًا.

## ■ أمثلة سريعة

- الجري المتعرج بين الأقماع: رشاقة.
- الانحناء لألمس ركبتيّ: مرونة.
- الوقوف على رجل واحدة: اتزان.
- القفز مع فتح الذراعين والرجلين: توافق.

## ■ أَلْعَب بِأَمَانٍ

- أبدأ بالإحماء.
- أترك مسافة بيني وبين زميلي.
- لا أنحني بقوة حتى أتألم.