



ملخص الدرس

إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم

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 الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ ما إيقاف الكرة؟

- أجعل الكرة القادمة نحوي تتوقف قريبة مني بجزء من جسمي.

■ قبل وصول الكرة

- أتابعها بعيني.
- أتحرك لأكون أمامها.
- أثني ركبتي قليلاً وأستعد.

■ أجزاء أوقف بها الكرة

- اليدين: أنحني وأصابعي متجهة إلى الأرض.
- باطن القدم: أضعه فوق الكرة برفق.
- داخل القدم: أستقبل الكرة بجانب قدمي الداخلي.
- الصدر والذراعان: أحتضن الكرة الملقاة برفق.

■ الاستقبال اللطيف

- أرخي الجزء الذي يلمس الكرة وأرجع به قليلاً.

■ سلامتي

- كرة لينة، وإلقاء من أسفل برفق، ولا رمي نحو الوجه.