



ورقة عمل

صعود السلم بطريقة صحيحة وآمنة

التربية البدنية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الثاني

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- (1) أضع السلم من الجهة (اليسرى ، اليمنى ، الوسطى)
- (2) أضع على الدرجة (قدمي كلها ، أطراف أصابعي ، كعبي)
- (3) أحمل حقيبتني (بيديّ ، على ظهري ، على رأسي)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أتأكد أن رباط حذائي مربوط قبل الصعود. ()
- (2) أنظر إلى الدرجات التي أمامي وأنا أضع. ()
- (3) أقف عند آخر درجة في أعلى السلم وأسدّ الطريق. ()
- (4) أضع درجتين معًا لأصل أسرع. ()

■ السؤال الثالث: أكمل العبارة

- (1) يدّ تمسك، وقدم وعينّ ترى.
- (2) أضع درجة كل مرة.
- (3) الصاعد يلتزم والنازل يلتزم يمينه.

■ السؤال الرابع: ماذا تفعل؟

- (1) وصلت إلى أعلى السلم وصديقك ينتظرك هناك:

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

