



ملخص الدرس

الف حول المحور الطولي للجسم

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

■ المحور الطولي

- خط وهمي يمر في جسمي من أعلى رأسي إلى قدمي.

■ جسمي مثل القلم

- رجلاي ممدودتان ومضمومتان.
- ذراعاي بجانبني أو فوق رأسي.
- جسمي مستقيم ومشدود.

■ خطوات اللف

- أستلقي على ظهري على المرتبة.
- أَلَفَ كتفي ووركي معًا حتى أصبح على بطني.
- أكمل في الاتجاه نفسه حتى أعود على ظهري.
- أتوقف عند نهاية المرتبة وأقوم ببطء.

■ السلامة

- أَلَفَ على المرتبة فقط.
- أنتظر حتى يخرج زميلي من المرتبة.
- إذا شعرت بدوار أجلس وأخبر المعلم.

■ تذكّر

- جسمي قَلَمٌ مستقيم، أَلَفَ كتفي ووركي معًا.