ملخص درس

ملخص الدرس

التقاط الكرة

التربية البدنية | الثاني الابتدائي | الفصل الدراسي الأول

المادة	التربية البدنية
الصف	الثاني الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول
اسم الطالب/ة	.....

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ خطوات الالتقاط

• استعداد: يدان أمامي وركبتان مرتخيتان.

• استقبال: نظر إلى الكرة ويدان ممدودتان.

• ضم: الكرة إلى الصدر مع ثني المرفقين.

■ أخطاء يجب تجنبها

• إغماض العينين.

• الانتظار وذراعاي إلى الجانبين.

• الابتعاد عن الكرة.

■ سلامتي

• أبدأ بالإحماء وأشرب الماء.

• أتأكد من استعدادي قبل الرمي.

• أتوقف وأخبر المعلم إذا آلمتني يدي.