



ملخص الدرس

الوقوف على قدم واحدة

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

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

ورقة العمل
تدرب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ الوقوف على قدم واحدة

- أقف على قدم واحدة وأرفع الأخرى دون أن تلمس الأرض.
- أرفع الركبة أمامًا أو القدم خلفًا.

■ خطوات الأداء

- أقف مستقيمًا وأفتح ذراعيّ جانبيًا.
- أنظر إلى نقطة ثابتة أمامي.
- أرفع قدمًا واحدة ببطء.
- أثبت وأعدّ من ١ إلى ٥.
- أنزل قدمي وأبدّل.

■ أسرار الاتزان

- الذراعان مفتوحتان.
- النظر إلى نقطة ثابتة.
- الجسم مستقيم.
- القدم الثابتة كاملة على الأرض.

■ السلامة

- مسافة آمنة بيني وبين زملائي.
- أرض مستوية وحذاء رياضي.
- أتوقف إذا تعبت أو شعرت بالألم وأخبر المعلم.

■ تذكّر

- ذراعيّ جناحان، وعينيّ على نقطة ثابتة.