



ورقة عمل

الوضع الصحيح للجري

التربية البدنية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الأول

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- (1) وأنا أجري أنظر إلى (قدمي ، الأمام ، الخلف)
- (2) أحرك ذراعيّ وهما (مفرودتان ، مثنيتان)
- (3) أهبط على (مشط القدم ، الكعب بقوة)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أرفع ركبتيّ إلى الأمام وأنا أجري. ()
- (2) أتوقف فوراً عندما أسمع الصافرة. ()
- (3) أجري وأنا أنظر إلى قدمي. ()
- (4) أدفع زميلي لأسبقه في السباق. ()

■ السؤال الثالث: أكمل الفراغ

- (1) عندما تتقدم رجلي اليمنى تتقدم ذراعي
- (2) أميل بجسمي قليلاً إلى

■ السؤال الرابع: اكتب الحركة المناسبة لكل لون في لعبة إشارة المرور

- (1) الأخضر:
- (2) الأصفر:
- (3) الأحمر:

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

