



ورقة عمل

# العدو في خط مستقيم

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) عندما أعدو أنظر إلى ( قدمي ، الهدف أمامي ، زميلي )
- (2) أحرك ذراعي إلى ( الأمام والخلف ، اليمين واليسار ، الأعلى )
- (3) بعد خط النهاية ( أتوقف فجأة ، أخفف سرعتي بالتدريج ، أجلس فوراً )

## ■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أبدأ بالإحماء قبل العدو. ( )
- (2) أجري في مسار زميلي لأسبقه. ( )
- (3) أنظر إلى قدمي لأجري في خط مستقيم. ( )
- (4) أهبط على مقدمة القدم أثناء العدو. ( )
- (5) أربط رباط حذائي جيداً قبل السباق. ( )

## ■ السؤال الثالث: أكمل الفراغ

- (1) الطريق المستقيم إلى الهدف ..... من الطريق المتعرج.
- (2) إذا شعرت بألم أتوقف وأخبر .....

## ■ السؤال الرابع: ماذا تفعل في هذا الموقف؟

- (1) سمعت الصافرة وأنت خلف خط البداية: .....

## بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

