ملخص درس

ملخص الدرس

المشي والجري المتوازن

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

■ المشي المتوازن

• نظر إلى الأمام.

• جذع مستقيم.

• ذراعان تتحركان بهدوء عكس الرجلين.

■ الجري المتوازن

• ذراعان مثنيتان.

• ركبتان ترتفعان قليلًا.

• الهبوط على مشط القدم بلطف.

• جري على خط مستقيم.

■ التوقف الآمن

• أبطئ تدريجيًا.

• أقصّر خطواتي وأثني ركبتيّ قليلًا.

• أقف ثابتًا.

■ سلامتي

• أبدأ بالإحماء وأشرب الماء.

• أجري في المسار وأترك مسافة بيني وبين زميلي.

• أتوقف وأخبر المعلم إذا تعبت.