



ورقة عمل

الوثب في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات

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) أثب وأهبط بـ (قدم واحدة ، القدمين معًا)
- (2) عند الهبوط تكون ركبتاي (مستقيمتين ، مثنيتين)
- (3) الوثب إلى الخلف يكون (صغيرًا ، كبيرًا جدًا ، بعينين مغمضتين)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أهبط بقوة وركبتاي مستقيمتان. ()
- (2) أثب قريبًا جدًا من زميلي. ()
- (3) أرجح ذراعيّ لتساعداني على الوثب. ()
- (4) أثني ركبتيّ قبل أن أدفع الأرض. ()

■ السؤال الثالث: رتب مراحل الوثب بوضع الأرقام من ١ إلى ٣

- (1) أهبط بلطف على قدميّ معًا. ()
- (2) أثني ركبتيّ وأرجع ذراعيّ للخلف. ()
- (3) أدفع الأرض وأرجح ذراعيّ إلى أعلى. ()

■ السؤال الرابع: أكمل الفراغ

- (1) في لعبة النهر والضفة، عندما يقول المعلم: نهر، أثب إلى

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

