



ورقة عمل

اتزان الجسم أثناء الحركة

التربية البدنية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الثاني

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- (1) قدمائي هما (قاعدتي ، أداتي ، كرتي)
- (2) أنظر وأنا أنتحرك إلى (قدمي ، نقطة ثابتة أمامي ، الخلف)
- (3) أكون أثبت عندما تكون قدمائي (متلاصقتين ، متباعدتين قليلاً ، مرفوعتين)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أدفع زميلي ليفقد اتزانه. ()
- (2) أفتح ذراعيّ جانباً عندما يهتز جسمي. ()
- (3) إذا ثنيت ركبتيّ قليلاً صار جسمي أثبت. ()
- (4) أجري في الساحة وأنا أنظر إلى الأرض. ()

■ السؤال الثالث: اكتب (ثابت) أو (متحرك) أمام كل موقف

- (1) أقف في الطابور دون أن أهتز. ()
- (2) أمشي وأنا أحمل كوب ماء. ()
- (3) أدور حول القمع وأكمل طريقي. ()

■ السؤال الرابع: أكمل

- (1) قاعدة ثابتة، وجذع مستقيم، وعين إلى
- (2) إذا تعبت أو شعرت بالملل أتوقف وأخبر

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

