



ورقة عمل

الزحف على الأرض معتمدين على الرجلين واليدين

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) عند الزحف أضع يديّ (تحت كتفيّ ، خلف ظهري ، فوق رأسي)
- (2) أحرك اليد اليمنى مع الركبة (اليمنى ، اليسرى)
- (3) في مشية الدب أعتمد على يديّ و(ركبتيّ ، قدميّ ، بطني)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) الزحف يقوّي ذراعيّ وكتفيّ. ()
- (2) أزحف ورأسي إلى الأسفل ولا أنظر أمامي. ()
- (3) أزحف على أرض نظيفة أو مرتبة. ()
- (4) أترك مسافة بيني وبين زميلي أثناء الزحف. ()

■ السؤال الثالث: رتّب خطوات الزحف على اليدين والركبتين بوضع الأرقام من ١ إلى ٤

- (1) أحرك اليد والركبة المتقابلتين إلى الأمام. ()
- (2) أضع يديّ على الأرض تحت كتفيّ. ()
- (3) أرفع رأسي قليلاً وأنظر إلى الأمام. ()
- (4) أنزل ركبتيّ على الأرض تحت الورك. ()

■ السؤال الرابع: أكمل الفراغ

- (1) يدّ ورجلّ، وعيناي إلى الأمام.
- (2) في مشية الدب يرتفع إلى الأعلى.

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

