



ملخص الدرس

الوضع الصحيح للوقوف

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

المادة	التربية البدنية
الصف	الأول الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول
اسم الطالب/ة	

ورقة العمل
تدرّب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ ما الوقوف الصحيح؟

- أن أقف بظهر مستقيم ورأس مرفوع ونظر للأمام.
- يحافظ على ظهري قويًا ويجعل مظهري جميلًا.

■ من رأسي إلى قدمي

- نظري للأمام.
- كتفائي مستويان.
- صدري مرفوع وبطني للداخل قليلًا.
- ذراعي بجانب.
- ركبتي مستقيمتان.
- قدمي متباعدتان قليلًا.

■ أين أقف وقوفًا صحيحًا؟

- في طابور الصباح.
- في الفصل.
- في الساحة قبل اللعب.

■ تذكر

- لا أنظر إلى الأرض ولا أنحني.
- لا أميل على رجل واحدة وقتًا طويلًا.