



ملخص الدرس

مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل

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 الدرسشرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ملخص درس

■ مفصل الفخذ

- المكان الذي يلتقي فيه الفخذ بالجسم.
- منه تتحرك رجلي إلى الأمام وإلى الخلف.

■ الثني والمد

- الثني: أرفع ركبتني إلى الأمام حتى مستوى وسطي.
- المد: أحرك رجلي مستقيمة إلى الخلف.
- أبدّل الرجلين.

■ طريقة الأداء الصحيحة

- أمسك الجدار أو المقعد.
- ظهري مستقيم ونظري إلى الأمام.
- أتحرك ببطء وأعدّ من ١ إلى ٣.
- أصل إلى أبعد مكان مريح فقط.

■ فوائد التمرين

- يجعل رجلي تتحرك بسهولة.
- يساعدني على الجري والقفز وصعود السلم.

■ تذكّر

- أرفع ركبتني أمامًا، وأمد رجلي خلفًا.
- أتوقف عند الألم وأخبر معلمي.