ملخص درس

ملخص الدرس

رمي الكرة

التربية البدنية | الثاني الابتدائي | الفصل الدراسي الأول

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

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ خطوات الرمي بيد واحدة

• وقفة مستقرة وركبتان مرتخيتان.

• نظر إلى الهدف.

• ذراع إلى الخلف ثم دفع إلى الأمام.

• ترك الكرة ومتابعة بالذراع.

■ الرمي بيدين

• كرة أمام الصدر.

• دفع الذراعين نحو الهدف.

• متابعة بيدين مفتوحتين.

■ سلامتي

• أبدأ بالإحماء وأشرب الماء.

• لا أرمي على وجه زميلي.

• أتوقف وأخبر المعلم إذا تألم كتفي.