

بطاقات تعليمية

(حركات رياضية)



اقفز



قف على رجلك اليمين



قف على رجلك اليسار



ارفع يدك اليسار



ارفع يدك اليمين



اقفز وحرك ذراعيك



اجلس على ركبتيك وارفع ذراعيك



ارفع ذراعيك



در حول نفسك



اجري

