

إدارة تعليم تبوك  
ابتدائية شريح القاضي  
اعداد : نواف المنيف



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك

بإشراف قسم التربية البدنية بمنطقة تبوك

## ورقة عمل للأسبوع السابع للصف الثاني المتوسط

### ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة [x] أمام العبارة الخاطئة

- ( ) يبدأ الدوران الأول في قذف الجلة بسرعة بطيئة دون توقف استعداداً للدوران الثاني ؟
- ( ) في الدوران الثاني يتم الاحتفاظ بقاعدة توازن الذراعين مع القدمين لإنهاء الدوران استعداداً للرمي ؟
- ( ) عند انتهاء الدوران تتم المتابعة عند سقوط القرص واصطدامه داخل مقطع الرمي ؟

أذكر خطوات قذف القرص بطريقة صحيحة؟

.....

.....

.....

.....