

إدارة تعليم تبوك  
ابتدائية شريح القاضي  
اعداد : نواف المنيف



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

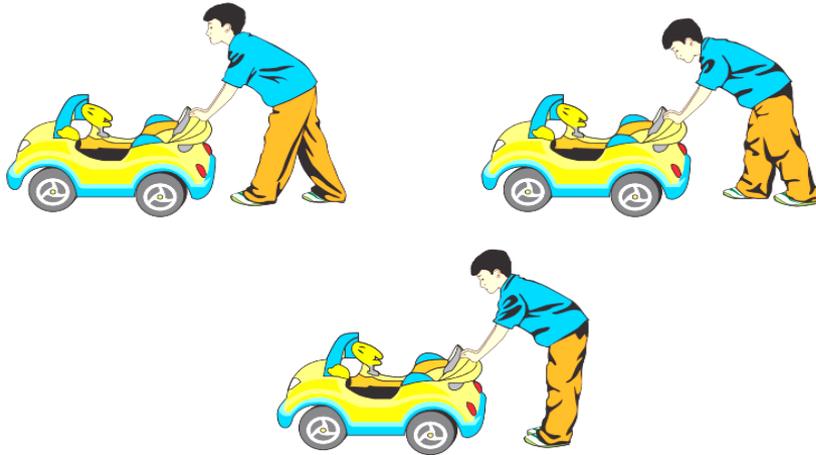
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك

باشراف قسم التربية البدنية بمنطقة تبوك

## ورقة عمل للأسبوع الخامس للصف الثاني الابتدائي

### الدفع الأمامي بطريقة آمنة وفعالة

## ضغ دائرة حول اسم المهارة التي أمامك



١- الدفع الأمامي ٢- السحب الخلفي ٣- الوقوف الجانبي

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

- ( ) يتم دفع الشيء للأمام بحيث لا توجه إليه أي قوة بشكل مباشر ومستمر ؟
- ( ) تشترك كل من عضلات الرجلين والصدر واليدين لإعطاء القوة اللازمة لدفع الشيء للأمام ؟