

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 السابع للصف الأول المتوسط

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

- ( ) حمل ومسك الجلة يكون بطريقة واحدة؟
- ( ) عند دفع الجلة يتم اخذ نفس عميق وحبس الهواء وتثبيت القفص الصدري؟
- ( ) توضع الجلة تحت الفك الأيمن وفوق الترقوة إذا كان اللاعب يمسك الكرة باليد اليمنى؟

أذكر خطوات دفع الجلة بطريقة صحيحة؟

.....

.....

.....

.....