

## ورقة عمل للأسبوع التاسع للصفوف العليا والمرحلة المتوسطة

إدارة تعليم تبوك  
ابتدائية شريح القاضي  
اعداد : نواف المنيف



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك

باشرف قسم التربية البدنية

### الكلمة الامامية المستقيمة ( أولجل جيروجي - مومتنونج جيروجي )

عند اداء الكلمة الامامية المستقيمة (أولجل - جيروجي ) باستخدام وقفه المشي  
(أب - سوجي) نأخذ خطوة للأمام مع الحفاظ على مشط القدم الامامية باتجاه  
الأمام

١. صح

٢. خطأ

تؤدي الكلمة الامامية المستقيمة (أولجل - جيروجي ) باستخدام الرجل اليمنى  
واليسرى ؟

١ - صح

٢ - خطأ

بعد نهاية الكلمة المستقيمة (أولجل - جيروجي ) تسحب قبضة اليد فوق عضم  
الحوض

١ - صح

٢ - خطأ