

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 الثالث المتوسط

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

- ( ) رمي القرص من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد لأبعد مسافة ؟
- ( ) يتم حمل الرمح فوق الكتف والقبض بإحدى القبضتين (المخبية - الفنلندية) ؟
- ( ) عند رمي الرمح يتم ترك اليد ليتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط ؟

أذكر خطوات رمي الرمح بطريقة صحيحة ؟

.....

.....

.....