

إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
اعداد : نواف المنيف

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك

باشرف قسم التربية البدنية بمنطقة تبوك

ورقة عمل للأسبوع السابع للصف الثالث الابتدائي

السقوط الخلفي بطريقة صحيحة

ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك



١- السقوط الخلفي ٢- الرقود على الظهر ٣- الجلوس الطويل

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

- () عند أداء السقوط الأمامي يميل الجسم للخلف مع نقل ثقل الجسم في اتجاه الخلف تدريجياً؟
- () تكون اليدين أول ما يقابل الأرض مع اتجاه أصابع اليدين للخلف؟