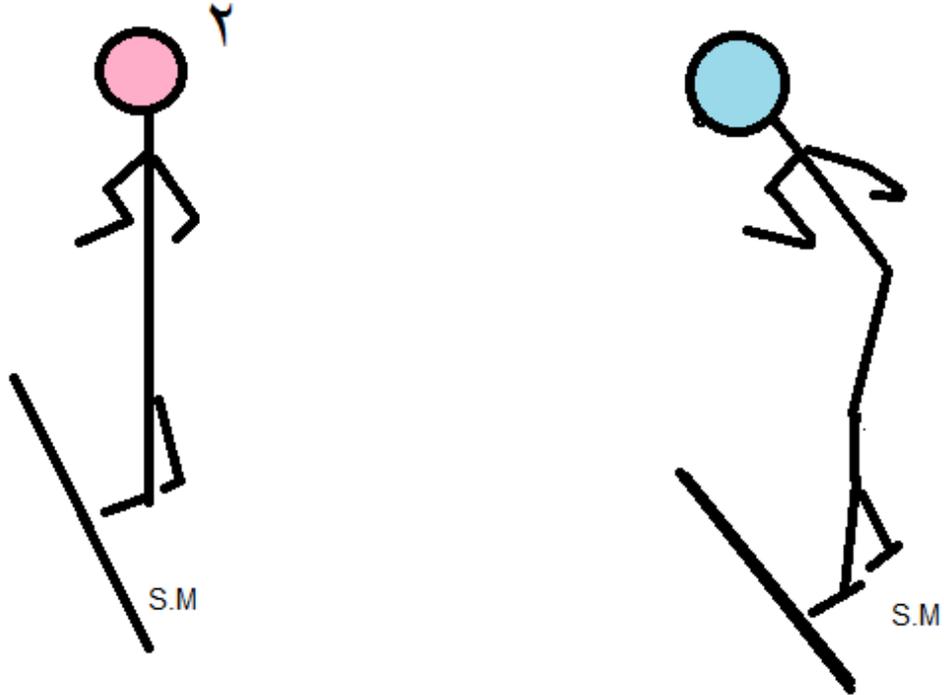


وحدة العاب القوى الصف الرابع

١- البدء العالي :

- يحدد الطالب طريقة أداء البدء العالي الصحيحة :

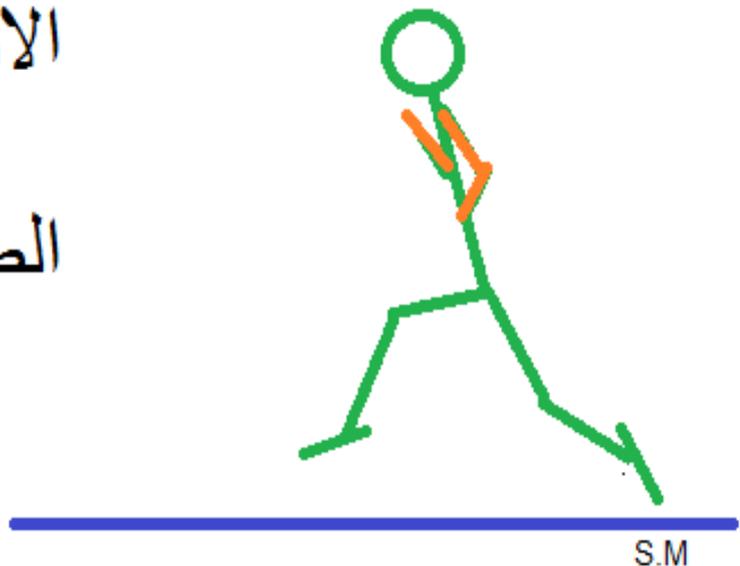


٢- مهارة الجري .

- تسمى هذه المرحلة في مهارة الجري :

الارتكاز .

الطيران .



مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.

- وصل كل مرحلة مع مايناسبها في الصورة :

- الارتقاء. - الهبوط.

