

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

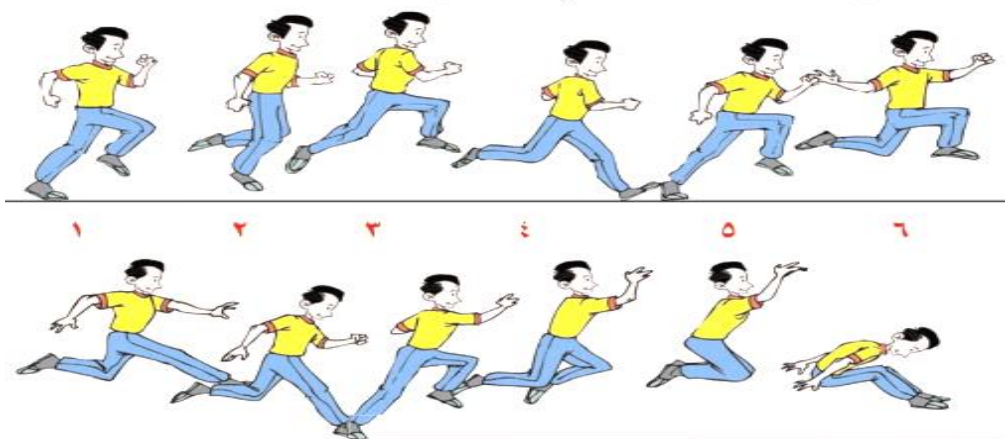
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك

بإشراف قسم التربية البدنية بمنطقة تبوك

ورقة عمل للأسبوع السابع للصف السادس الابتدائي

الوثب الثلاثي والقوانين الضرورية التي تحكم المسابقة

ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك



١- الوثب الصحيح ٢- الوثب الثلاثي ٣- الوثب العالي

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

- () مرحلة الهبوط: الهدف منها الوصول إلى أقصى سرعة ؟
- () في مرحلة الخطوة تظل ساق الإقلاع ممتدة خلف الجسم مع رفع كعب القدم ؟
- () في مرحلة الهبوط يتخذ اللاعب الوضع الأفضل من أجل الحصول على أطول مسافة أفقية ممكنة ؟