

إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
اعداد : نواف المنيف



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

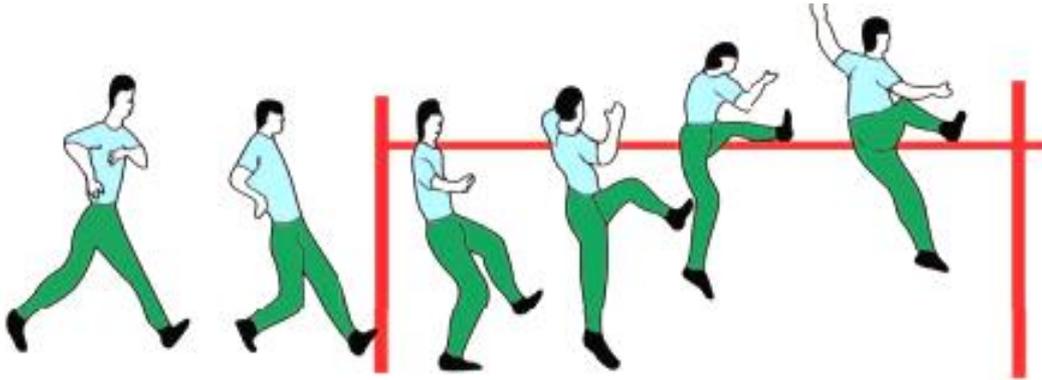
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك

باشرف قسم التربية البدنية بمنطقة تبوك

ورقة عمل للأسبوع السابع للصف الخامس الابتدائي

الوثب العالي بالطريقة السرجية والقوانين الضرورية الحديثة في منافسات ألعاب القوى

ضغ دائرة حول اسم المهارة التي أمامك



١- الوثب العالي بالطريقة السرجية ٢- الوثب العالي بطريقة القرفصاء

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

يبدأ الوثب من على ٢-٤ خطوات تؤدي بسرعة متدرجة وفي اتجاه يكون بزاوية مقدارها بين (٣٥-٤٠) درجة من عارضة

()

الوثب ؟

()

في مرحلة الارتقاء يتم دفع الجسم للأمام وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقب ؟

()

بعد اجتياز العارضة يتم الهبوط على كتف الجهة المقابلة لرجل الارتقاء؟