

إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
اعداد : نواف المنيف

رؤية
VISION
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 الرابع الابتدائي

الوثب الطويل بطريقة القرفصاء والقوانين التي تحكم المسابقة

ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك



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

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

- () يتكون الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من مرحلتين؟
- () الطيران : وهو نتيجة طبيعية لمرحلتي الاقتراب والارتقاء وتتكون من الصعود والهبوط؟
- () يحتسب للمتسابق أفضل وثبة من بين جميع وثباته ؟