

إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
اعداد : نواف المنيف



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك

بإشراف قسم التربية البدنية بمنطقة تبوك

ورقة عمل للأسبوع السابع للصف الخامس الابتدائي

البدء المنخفض - العدو الصحيح والقوانين الضرورية الحديثة في منافسات ألعاب القوى

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

() (خذ مكانك) تتم من وضع الوقوف لترتكز القدمان خلف خط النهاية ؟

ترتفع ركبة الرجل المرتكزة على الارض بحيث تكون الزاوية بين الفخذ والساق للرجل الأمامية

() ٩٠ درجة ؟

() يتم البدء المنخفض من خلال ثلاث خطوات (خذ مكانك - استعد - انطلق) ؟