

## ورقة عمل للأسبوع الثامن للصف الأول الابتدائي

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

(الميزان الجانبي)

### ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك



١- الميزان الصحيح ٢- الميزان الجانبي ٣- الميزان العالي

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

يتم أداء مهارة الميزان الجانبي من وضع الجلوس والذراعين أسفل يتم ثني الجذع لأحد

( )

الجانبيين ؟

( )

تكون زاوية ارتفاع الرجل عند أداء الميزان الجانبي تقريباً ٩٠ درجة ؟

( )

يكون الرأس في وضعه الطبيعي على استقامة الجذع والنظر متجه للأمام؟