

## ورقة عمل للأسبوع الثامن للمرحلة المتوسطة

إدارة تعليم تبوك  
ابتدائية شريح القاضي  
اعداد : نواف المنيف



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك

باشرف قسم التربية البدنية

### وقفة المشي ( أب سوجي )

من مواصفات الأداء الفني لوقفة المشي ( أب - سوجي ) من التحرك للخلف بالرجل اليمنى هي

١. الخطو بالرجل اليمنى للخلف مسافة قدم واحد

٢. الخطو بالرجل اليسرى للخلف مسافة قدم واحد

٣. ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض

من طرق أداء وقفة المشي ( أب - سوجي ) من التحرك للأمام بالرجل اليمنى هي

١ - الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل اليمنى الأمامية للأمام

٢ - الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل اليسرى للأمام

٣ - الحفاظ على مشط قدم الرجل اليمنى للخلف

يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للخلف يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى تسمى وقفة

١ - وقفة المشي ( أب - سوجي ) من التحرك للأمام بالرجل اليسرى واليمنى

٢ - وقفة المشي ( أب - سوجي ) من التحرك للخلف بالرجل اليسرى واليمنى

٣ - وقفة المشي ( أب - سوجي ) من التحرك للخلف بالرجل اليسرى