

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

باشرف قسم التربية البدنية بمنطقة تبوك

ورقة عمل للأسبوع الخامس للصف الثاني الابتدائي

الميزان الأمامي من الثبات

ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك



١- الميزان الأمامي ٢- الميزان الخلفي ٣- الميزان الجانبي

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

()

من وضع الجلوس واستقامة الجذع يتم رفع الذراعين عالياً؟

()

ميل الجسم للأمام مع رفع الرأس أماماً عالياً . ورفع أحد الرجلين خلفاً عالياً ببطء؟