

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 السادس الابتدائي

تعدية الحواجز أثناء الجري

ضع دائرة حول اسم المهارّة التي أمامك



١-تعدية الحواجز ٢- الوثب الأمامي ٣- الجري الصحيح

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

- () يبدأ الارتكاز الثاني عند وضع يد الارتكاز في نهاية آخر خطوة قبل الحاجز ؟
- () تبدأ مرحلة الطيران بمرحلة الرجل الحرة للأمام ثم فردها عند الوصول الى الحاجز ؟
- () خطوات تعدية الحاجز أثناء الجري ثلاث خطوات (الارتكاز الاول -الطيران لتعدية الحاجز - الارتكاز الثاني)