

## ورقة عمل للأسبوع الرابع - الصف : الثالث

ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك



١- القوس المعكوس 2- التعلق الجانبي بطريقة امنة و صحيحة

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

يعتبر تقوس الجسم من مهارات الثبات والاتزان ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

تطبيق مهارة التقوس المعكوس لابد من الاستلقاء على الظهر واليدين مشنيتان على الأرض بجانب الرأس ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

اخر خطوة في التقوس المعكوس تكون ( بمد اليدين والركبتين حتى يصل الجسم لوضع التقوس بالكامل ) ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة