

ورقة عمل للأسبوع الرابع - الصف : الثالث

ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك



١- الاستقبال برسغ اليد 2- التعلق الأفقي بطريقة امنة و صحيحة

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

القفز للأعلى للوصول للمعارضة الأفقية و نقوم بالقبض على المعارضة من أعلى و تكون
كف احد اليدين مواجه للجسم ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

هل نقوم بثني الرأس وقت القيام بتعلق المعكوس ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

الرأس للإمام ، القدمين مضمومه، و تكون اليدين بتساع الصدر و النظر للأمام خطوات
التعلق المعكوس ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة