



ورقة عمل للأسبوع الثامن - الصف : الرابع ابتدائي

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

ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك



١- الميزان الامامي ٢- الميزان الجانبي

في الميزان الامامي يكون النظر للأسفل مع رفع الرأس وانشاء الرقبة للخلف قليلاً ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

في الميزان الجانبي يجب المحافظة على وضع الذراعين جانباً وعلى استقامة واحدة ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

الوضع المنحني : الركبتان مستقيمتان والجذع مثنيًا بزاوية ٩٠ درجة؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة