



ورقة عمل للأسبوع السابع - الصف: الثالث متوسط

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

تؤدي مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج من الجري والارتكاز على القدمين معاً ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

يكون الارتقاء في مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للأعلى وللأمام ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

أثناء سرعة الحركة يتم اكتمال الدوران للوصول لوضع الوقوف على القدمين ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

يتم دفع الكتفين في مهارة الشقلبة الأمامية حتى يتم رفع الجسم من الوقوف على اليدين ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

يتم وضع الذراعان على الأرض للارتكاز السريع بدفع الأرض بنفس اتجاه الدوران ، للمرور بوضع الوقوف على اليدين ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة