



رمي الرمح : ثالث متوسط

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

رمي الرمح من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد
لأبعد مسافة

☐

خطأ

☐

صح

يتم حمل الرمح فوق الكتف والقبض بإحدى القبضتين (المخيلية – الفنلندية)
؟

☐

خطأ

☐

صح

عند رمي الرمح يتم ترك اليد ليتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي
السقوط ؟

☐

خطأ

☐

صح

التربية البدنية والصحية