

ورقة عمل الأسبوع السابع - المرحلة: خامس ابتدائي مهارة (القفز فتحاً)

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

مراحل القفز فتحاً على المهر هي: الارتقاء، الاقتراب، الارتكاز، الطيران الأول، الطيران الثاني، الهبوط؟

☐

خطأ

☐

صح

من مواصفات الأداء الصحيح للقفز فتحاً على المهر عرضاً الجري على المشطين؟

☐

خطأ

☐

صح

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

- يتم فتح الرجلين مع رفع الذراعين مائلاً عالياً وعبور الرجلين للمهر والوصول إلى مرحلة:

٢ - الطيران الأول.

١ - الطيران الثاني.

- يمد الجذع ويتم ضم الرجلين والهبوط على:

٢ - اليدين.

١ - المشطين.