

## التقييم الذاتي

### • ضع علامة ✓ أو ✗ أمام العبارات التالية :

1- ( ) من النقاط الفنية للمهارة استدارة الرأس مع المحافظة على السرعة أثناء تغيير الاتجاه.

2- ( ) من النقاط الفنية للمهارة الجري المتوافق مع حركة الذراعين و زاوية الجذع .

3- ( ) من الخطوات التعليمية للمهارة (وقوف) الجري الحر في أرجاء الملعب .

