

الأسبوع :
التاريخ :

الاسم :
الدرس :

ورقة عمل

الصفوف العليا

السؤال الأول / صل / ي اسم الخبرة التي في الصورة ؟



الوقوفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)

مدخل رياضة الكاراتيه

السؤال الثاني / ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) ؟

١ / تعرف بالوقفة الأمامية الطويلة ، وتعتبر من أهم الوقفات التي ينبغي أن يتعلمها الطالب / ة في رياضة الكاراتيه . ()

٢ / تؤدي من خلالها المهارات الهجومية . ()

