

ورقة عمل للأسبوع الثاني - الصف : الأول الابتدائي

ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك



١- تحريك الرجل من مفصل الفخذ ٢- رفع القدم جانباً ٣- الوقوف على قدم واحدة

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

تعتبر حركة اليد لثني المفصل هي انقباضات لعضلات الفخذ الأمامية ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

تستخدم حركة مد مفصل الفخذ لعمل إطالة لعضلات الفخذ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

العمل العضلي الثابت : يحدث عند أداء تمارين الإطالة ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة