

ورقة عمل للأسبوع الثالث - الصف : السادس الابتدائي

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

تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الكتفين

إجابة خاطئة

11

إجابة صحيحة

القدرة العضلية : هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة ؟

إحابة خاطئة

11

إجابة صحيحة

يتم تنمية القدرة العضلية بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب من الثبات والحركة ؟

إجابة خاطئة

11

إجابة صحيحة

أذكر طريقة تنمية القدرة العضلية؟

[illegible]