

ورقة عمل للأسبوع الثالث - الصف : الثاني متوسط

القوة العضلية - السرعة

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

تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الكتفين؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

تعرف السرعة على انها قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

في المجال الرياضي نعني بالسرعة : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

أذكر/ي انواع السرعة ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....