

## ورقة عمل للأسبوع الثالث - الصف: الثالث متوسط

### القوة العضلية - القدرة العضلية

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

تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الكتفين؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

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

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

أذكر/ي طريقة تنمية القدرة العضلية؟؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....