اعداد فریق عمل التربية البدنية والصحية SASPOORT • COM duagami dupali de looil kingdom of saudi arabia





المناكرة المنتسبة السناع والتنا وزارة التعليم اعداد فريق عمل التربية البدنية والصحية

ورقة عمل للأسبوع الثالث - الصف: الثالث متوسط القوة العضلية - القدرة العضلية

ضع/ي علامة(√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) 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
	العضلية؟؟	أذكر/ي طريقة تنمية القدرة
		•••••