اعداد فريق عمل التربية البدنية والصحية SASPOORT · COM

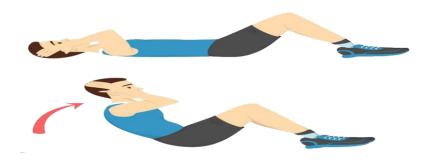






ورقة عمل للأسبوع الرابع - الصف: أول متوسط

ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك



١- قوة عضلات البطن ٢- قوة عضلات الرجلين

ضع علامة (\checkmark) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

قوة عضلات البطن : هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة ؟	
إجابة خاطئة	إجابة صحيحة
تقاس قوة عضلات البطن باختبار الجلوس من الرقود ؟	
إجابة خاطئة	إجابة صحيحة
. للحركات التي يقوم بها الفرد	الرشاقة : هي القدرة على الدفع الجيد
احاية خاطئة	احاية صحيحة