

ورقة عمل الأسبوع الرابع – أول متوسط

اختر الإجابة المناسبة للعبارات التالية :

- تقاس المرونة المفصلية عن طريق قياس مرونة الجذع باستخدام اختبار مد الذراعين أماماً من وضع الجلوس طويلاً باستخدام صندوق المرونة .

(خطأ) (صح)

.....

- تعرف القدرة العضلية بأنها القوة المميزة بالسرعة .

(خطأ) (صح)

.....

- تؤدي المسكة الأمامية من خلال مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض .

(خطأ) - (صح) -

.....