



## ورقة عمل للأسبوع الثالث - الصف : ثاني متوسط

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

تتكون المباراة من أربعة ( ٤ ) أشواط زمن كل ( شوط ) منها ( ١٠ ) دقائق ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

المرونة هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

من أنواع الاتزان ( الاتزان الثابت ) وهو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة