

ورقة عمل للأسبوع الرابع - المرحلة : ثالث ابتدائي

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

السقوط الجانبي يستخدم عند أداء بعض المهارات الشائعة في بعض الألعاب ؟

☐

خطأ

☐

صح

حركة الارتكاز على المقعدة لا تعتبر من مهارات الثبات والاتزان ؟

☐

خطأ

☐

صح

المرونة هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل ؟

☐

خطأ

☐

صح

تبدأ مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الجلوس الطويل ؟

☐

خطأ

☐

صح

من العوامل المؤثرة على المرونة العمر الزمني والعمر التدريبي ؟

☐

خطأ

☐

صح