

عمل الطالبة: مريم رائد حسن من الصف وحد ٩
بإشراف: أ.ليلى ميرزا لدرس الكرة الطبية

أجبي عن الأسئلة التالية:

القوة	الرشاقة	في أي عنصر يخدم التمرين مسك الكرة الطبية باليدين أمام الجسم، ثني الركبتين نصفاً
المرونة	القوة	في أي عنصر يخدم التمرين دفع الكرة على الحائط باليدين من فوق الرأس
المرونة	التحمل العضلي	في أي عنصر يخدم التمرين مسك الكرة الطبية باليدين دوران الجذع للجانب مع تسليم الكرة للزميل