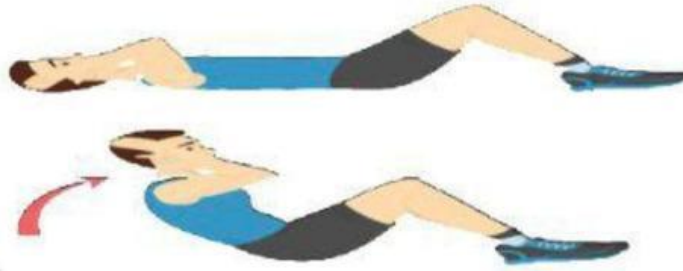


ورقة عمل للأسبوع الرابع - الصف : أول متوسط

ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك



١- قوة عضلات البطن ٢- قوة عضلات الرجلين

ضع علامة (✓) 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

الرشاقة : هي القدرة على الدفع الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة