



ورقة عمل

(القدرة العضلية)



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

القدرة العضلية هي: القوة المميزة بالسرعة وتعرف بقدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١- يتم تنمية القدرة العضلية من خلال :

(ب) الوقوف.

(أ) تدريبات تحاكي الأداء للمهارات.

اختر من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) فيما يلي:

(ب)

(أ)

الوثب الطويل من الثبات.	١	تتطلب رياضة دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح
قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت.	٢	من الألعاب التي تحاكي الأداء للمهارات المختلفة لعبة