



الاسم: _____ الصف: _____ التاريخ: / / ١٤٥٥ هـ

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

تعرف كذلك القدرة العضلية بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن مثلما يتم أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب؟



خطأ



صح

القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة؟



خطأ



صح

يتم تنمية القدرة العضلية بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة؟



خطأ



صح