

الاسم /

الصف / الرابع ()

اللياقة القلبية والتنفسية والقدرة العضلية

اللياقة القلبية التنفسية يمكن تنميتها بشكل مناسب من خلال :

جميع ما ذكر صحيح

ركوب الدراجة

الجري

السباحة

العدو لمسافات قصيرة يحتاج الى قدرة عضلية في أداء السرعة والقوة ؟

صح ☐

خطأ ☐

أ / هودني فيصل البصيص

