الاسم /

الصف / الرابع ( )

اللياقة القلبية والتنفسية والقدرة العضلية

اللياقة القلبية التنفسية يمكن تنميتها بشكل مناسب من خلال :

السباحة	الجري	ركوب الدراجة	جميع ما ذكر صحيح

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

- صح
- خطأ

أ / موضي فيصل البصيص



LIVEWORKSHEETS