المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
مكتب التعليم بمحافظة القطيف
الثانوية الأولى بالجارودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

ورقة عمل اللياقة القلبية التنفسية للمادة التربية البدنية والصحية للصف الأول ثانوي

اسم الطالبة :

السؤال الأول :اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1- من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

(اللياقة القلبية التنفسية – القوة العضلية – التحمل العضلي – تركيب الجسم)

2- تنمي اللياقة القلبية التنفسية من خلال :

(الأنشطة البدنية الهوائية مثل : ركوب الدراجة – الأنشطة البدنية اللاهوائية مثل : تمارين المقاومة)

السؤال الثاني :احكمي على صحة العبارات التالية :

1- تقاس اللياقة القلبية التنفسية في المعمل من خلال تعريض المفحوص إلى جهد بدني متدرج حتى الوصول إلى مجهاد اليدين فتقاس غازات التنفس ( )

2- من أنسب قياس اللياقة القلبية التنفسية لفئة الشباب بالطريقة التقليدية هو قياس المسافة في اختبار الجري أو المشي لمسافة تتراوح بين (1200 – 1600 م) ( )

LIVEWORKSHEETS