

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

