



نشاط (5 - 2) عنوان الدرس (التمارين الرياضية ومعدل التنفس)

١- ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخطأ

x ✓

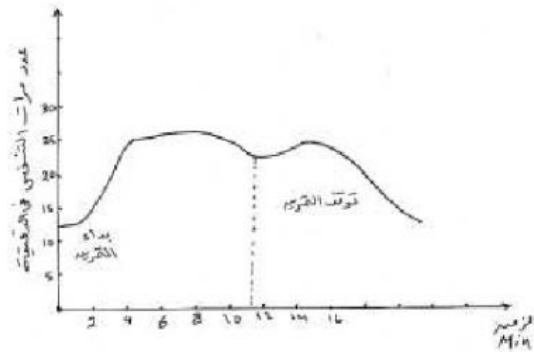
العبارة	العلامة
1 يتراكم حمض اللبنيك تحت الجلد	
2 يتكون حمض اللاكتيك بسبب تنفس العضلات في غياب الاكسجين	

٢- اذكر سببين من أسباب التنفس الهوائي في خلايا العضلات

ا

ب

3- قام راكان بالركض على جهاز المشي وتم تسجيل معدل تنفس راكان وتمثيله بيانياً كما في الرسم الاتي:-
(2 درجتين)



أ- أوجد من التمثيل البياني معدل تنفس راكان أثناء الراحة .

ب- ما أعلى معدل للتنفس

ممارسة التمارين الشاقة

نقص الاكسجين في خلايا العضلات

25

13