

ورقة عمل
المادة : التربية الصحية والبدنية (١-١)
الاسم:
الصف: أول ثانوي ()

الوحدة	الثامنة	الدرس	القياسات البعدية لمستوى اللياقة البدنية
--------	---------	-------	---

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام الجملة الصحيحة، وعلامة (X) أمام الجملة الخاطئة.

- () ١) يهدف اختبار الركض لمدة ١٢ دقيقة لقياس مستوى لياقة القلب والأوعية الدموية ()
- () ٢) يهدف اختبار تمرين الضغط لتقييم قوة وقدرة الأعضاء العلوية من الجسم ()
- () ٣) يوجد اختبار لياقة واحد يستطيع أن يقيم مستوى اللياقة ()
- () ٤) إن معرفة مستواك الحالي من اللياقة هو أول خطوات التغيير ()

