

س1/ ما المقصود بنقص الأكسجة؟

.....

.....

.....

.....

س2/ ما الأسباب التي تؤدي إلى نقص الأكسجة؟

.....

.....

.....

.....

تعليق القائدة – التقييم النهائي

.....

.....

.....

.....

س3/ ما النتائج المترتبة على نقص الأكسجة؟

.....

.....

.....

.....

س4/ فسر: يبدأ الجسم في التأقلم في غضون 24 ساعة من الارتفاع فوق سطح البحر.

.....

.....

.....

.....

س1/ ما المقصود بنقص الأكسجة؟

.....

.....

.....

.....

س2/ ما الأسباب التي تؤدي إلى نقص الأكسجة؟

.....

.....

.....

.....

تعليق القائدة – التقييم النهائي

.....

.....

.....

.....

س3/ ما النتائج المترتبة على نقص الأكسجة؟

.....

.....

.....

.....

س4/ فسر: يبدأ الجسم في التأقلم في غضون 24 ساعة من الارتفاع فوق سطح البحر.

.....

.....

.....

.....

ورقة عمل الهدف الثالث



الشكل 8-2 تأثير التدريب في المناطق المرتفعة على عدد خلايا الدم الحمراء.

من خلال دراستك للمخطط المجاور، أجب عن الأسئلة التالية:

1- أي الأماكن يحفز الجسم على بناء عدد أكبر من خلايا الدم الحمراء؟

2- لو كنت شخص رياضي في أي المكانين ستفضلين التدريب؟ ولماذا؟

3- برأيك في أي الحالات سيكون بناء خلايا الدم أكثر؟ قضاء وقت قصير أم وقت طويل في المرتفعات؟

ورقة عمل الهدف الثالث



الشكل 8-2 تأثير التدريب في المناطق المرتفعة على عدد خلايا الدم الحمراء.

من خلال دراستك للمخطط المجاور، أجب عن الأسئلة التالية:

1- أي الأماكن يحفز الجسم على بناء عدد أكبر من خلايا الدم الحمراء؟

2- لو كنت شخص رياضي في أي المكانين ستفضلين التدريب؟ ولماذا؟

3- برأيك في أي الحالات سيكون بناء خلايا الدم أكثر؟ قضاء وقت قصير أم وقت طويل في المرتفعات؟