صفحة 169

السؤال 20

اعداد المعلمات = فاطمة راشدوه و منيرة محمد

تدريب :

1- عمل القلب والرئتين والعضلات وأجزاء الجسم بأفضل حال هو :

- الرياضة - اللياقة البدنية - التحمل - النوم

2- من فوائد وأهمية ممارسة النشاط البدني :

- تدفق الدم إلى الدماغ - تقوية الجسم - تجنب الأمراض - جميع ما سبق

3- القدرة على القيام بأي نشاط دون الشعور بالتعب هو :

- الرياضة - اللياقة البدنية - التحمل - النوم

4- من الأنشطة البدنية التي تحافظ على اللياقة البدنية :

- ركوب الدراجة - الألعاب الجماعية - قفز الحبل - جميع ما سبق

LIVEWORKSHEETS