

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

الوحدة	الأولى	الدرس	اللياقة القلبية التنفسية
--------	--------	-------	--------------------------

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

- () ١) تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة
() ٢) تعتبر رياضة رفع الأثقال من أمثلة الأنشطة البدنية الهوائية

السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة عليها:

() ١) هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم إلى الخلايا لإنتاج الطاقة .

- ☐ اللياقة القلبية التنفسية
☐ الأنشطة البدنية الهوائية
☐ تركيب الجسم

٢) تنمي اللياقة القلبية التنفسية من خلال :

- ☐ تمرينات المرونة
☐ تمرينات تقوية العضلات
☐ الأنشطة البدنية الهوائية



معلمة المادة :