

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

القياسات القلبية لمستوى اللياقة البدنية

الدرس

الأولى

الوحدة

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

- (١) تعتبر اللياقة البدنية التنفسية مؤشراً صحياً منخفض التكلفة ()
(٢) عند قياس اللياقة القلبية التنفسية في المعامل المجهزة ، فهذه تعتبر طريقة غير مباشرة في القياس ()
(٣) تؤدي التمارين الهوائية إلى زيادة معدل ضربات القلب ()

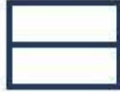
السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة عليها:

(١) تقاس اللياقة القلبية التنفسية بطريقتين هما :

- طريقة سريعة – طريقة بطيئة
- طريقة مباشرة – طريقة غير مباشرة
- طريقة مهمة – طريقة غير مهمة

(٢) لزيادة الأداء القلبي التنفسي فإن ذلك يتطلب :

- أخذ قسطاً كبيراً من الراحة والنوم .
- التقليل من الأنشطة البدنية
- ممارسة النشاط البدني باستمرار



المادة :



LIVEWORKSHEETS