

ورقة عمل اللياقة القلبية التنفسية للمادة التربية البدنية والصحية الصف الأول ثانوي

اسم الطالبة :

السؤال الأول : اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1- من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

(اللياقة القلبية التنفسية – القوة العضلية – التحمل العضلي – تركيب الجسم)

2- تنمي اللياقة القلبية التنفسية من خلال :

(الأنشطة البدنية الهوائية مثل : ركوب الدراجة – الأنشطة البدنية اللاهوائية مثل : تمارين المقاومة)

السؤال الثاني : احكمي على صحة العبارات التالية :

1- تقاس اللياقة القلبية التنفسية في المعمل من خلال تعريض المفحوص إلى جهد بدني متدرج حتى الوصول إلى مجهاد اليدين فتقاس غازات التنفس ()

2- من أنسب قياس اللياقة القلبية التنفسية لفئة الشباب بالطريقة التقليدية هو قياس المسافة في اختبار الجري أو المشي لمسافة تتراوح بين (1200 – 1600 م) ()