



ورقة عمل

(اللياقة القلبية التنفسية)



ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

اللياقة القلبية التنفسية هي: قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١- يكون توفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي من خلال :

(ب) الهواء.

(أ) استخلاص الأكسجين عن طريق خلايا الجسم.

اختر من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) فيما يلي:

(ب)

(أ)

اختبار الجري أو الجري لمسافة ١٢٠٠ متر.	١	يتم نقل الأكسجين بواسطة
الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية).	٢	يكون تقدير اللياقة القلبية عن طريق