

**ورقة عمل الأسبوع السادس – أول متوسط**

**اختر الإجابة المناسبة للعبارات التالية :**

- يتكون شوط اللعب الزوجي والفردى من ( ١٥ ) نقطة أو ( ٢١ ) نقطة حسب الاتفاق الذي يتم قبل المباراة ؟

( خطأ )

( صح )

- اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من :

( الهواء الخارجى )

( الهواء الداخلى )

- يتم تنمية القدرة العضلية بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة ؟

( خطأ )

( صح )

- تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( ١٢٠٠ متر ) ؟

( خطأ )

( صح )