



## اللياقة القلبية التنفسية الرشاقة - الصف الثالث المتوسط

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

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

☐

خطأ

☐

صح

الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواءً جميع أجزاء جسمه أو جزء منه؟

☐

خطأ

☐

صح

العوامل المؤثرة في الرشاقة هي العمر والجنس والوزن الزائد والتعب والإعياء؟

☐

خطأ

☐

صح

# التربية البدنية والصحية