

إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
اعداد : نواف المنيف



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك

باشراف قسم التربية البدنية بمنطقة تبوك

ورقة عمل للأسبوع السادس للصف الخامس الابتدائي

اللياقة القلبية التنفسية - السرعة

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

التوافق هو قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة

()

الجهاز التنفسي ؟

()

السرعة : هي الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟

()

تتم تنمية السرعة بالتدريبات المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متر؟