

## ورقة عمل للأسبوع الأول - الصف: رابع ابتدائي

### اختر الاجابة الصحيحة :

هي قدرة الجهازين الدوري و التنفسي ع أخذ الاوكسجين من الهواء

اللياقة الحركية

اللياقة القلبية التنفسية

هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة ؟

اللياقة

المرونة

تقاس قوة عضلات البطن عن طريق استخدام اختبار الجلوس من الرقود ؟

خطأ

صح

العمر و الوزن الزائد عوامل تؤثر ف :

المرونة

الرشاقة