

## ورقة عمل الأسبوع الخامس الخبرة التعليمية اللياقة القلبية التنفسية



### تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثالث المتوسط ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-03-01 14:46:05

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة التربية البدنية:

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث المتوسط



صفحة المناهج السعودية على فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

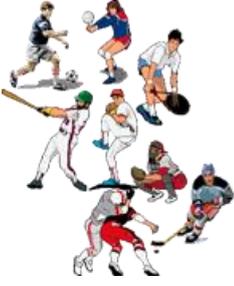
اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

### المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

الأسبوع الخامس إثراء اللياقة القلبية التنفسية	1
ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة المحاوره من خلف الظهر	2
الأسبوع الثالث إثراء مهارة المحاوره من خلف الظهر في كرة السلة	3
الأسبوع الثالث درس تطبيقي لمهارة المحاوره من خلف الظهر في كرة السلة	4
ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارتي الخداع بالكرة وبدون كرة	5



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
مدرسة:

الخبرة التعليمية ( اللياقة القلبية التنفسية )

اسم الطالب : ..... الصف : .....

ورقة عمل - الصف: للمرحلة المتوسطة

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

١	اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي.
٢	يتم نقل الأكسجين بواسطة الدم واستخلافه من قبل الخلايا وخصوصاً العضلات لإنتاج الطاقة.
٣	تقاس اللياقة القلبية التنفسية بطريقة مباشرة عن طريق الذهاب إلى أحد المعامل المتخصصة لقياس اللياقة البدنية.

مدير/ة المدرسة :

معلم/ة المادة :