

**ورقة عمل الأسبوع الثالث – ثانوي / مسارات**

**اختر الإجابة المناسبة للعبارات التالية :**

- تعد السرعة إحدى مكونات اللياقة البدنية المهمة لجميع الرياضات .

( صح ) ( خطأ )

.....

- تعرف السرعة بأنها القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم .

( صح ) ( خطأ )

.....

- الطاقة المستخدمة في السرعة مصدرها من :

- النظام اللاهوائي - النظام الهوائي

.....

- التدخين له أضرار كثيرة ، إلا أنه لا يؤثر سلباً على مستوى الأداء البدني .

( صح ) ( خطأ )

.....

- ينصح بشرب كمية كبيرة من الماء قبل المجهود البدني .

( صح ) ( خطأ )

.....

- يعد شرب الماء أثناء المجهود البدني من أحد الأمور المهمة لتعويض السوائل المفقودة .

( صح ) ( خطأ )