

مراجعة ختامية للفصل الثالث

* السؤال الأول :

أ (اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1- أي مما يلي لا يُعد أحد مكونات اللياقة البدنية ؟

- أ (القوة العضلية
ب (تركيب الجسم
ج (الرشاقة
د (المرونة

2- التوصية الحالية للصحة العامة هي أن يحقق البالغون دقيقة على الأقل من النشاط

البدني المعتدل الشدة كل يوم :

- أ (15
ب (20
ج (30
د (60

3- لتنمية القوة العضلية ينبغي ممارسة تدرّيباتها أسبوعياً :

- أ (1 يوم
ب (2 — 3 أيام
ج (4 — 5 أيام
د (6 — 7 أيام

4- كحد أدنى ، لتنمية المرونة يجب عمل تمرينات الإطالة الثابتة على الأقل :

- أ (يوم واحد في الأسبوع
ب (يومين في الأسبوع
ج (ثلاثة أيام في الأسبوع
د (أربعة أيام في الأسبوع

إعداد المعلمة / زهراء البردوي