



[ورقة عمل لمادة : اللياقة والثقافة الصحية / للصف: الثاني ثانوي]

عنوان الدرس	فوائد النشاط البدني الصحية	التاريخ	هـ / /
اسم الطالبة	الشعبة		

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام الجملة الصحيحة , وعلامة (X) أمام الجملة الخاطئة.

العلامة	العبارة
[]	١ ممارسة النشاط البدني المنتظم تقلل من المستوى الدراسي للطلاب
[]	٢ ترتبط الممارسة المنتظمة للنشاط البدني في فترة الشباب بالعديد من الفوائد الصحية
[]	٣ لا توجد علاقة مباشرة بين ممارسة النشاط البدني المنتظم وصحة العظام
[]	٤ يخفف النشاط البدني المنتظم من أعراض التوتر والقلق والاكتئاب

السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حولها:

١- من فوائد النشاط البدني على الجانب النفسي		
تحسين التحصيل الدراسي	زيادة الثقة بالنفس	زيادة كفاءة عمل القلب والرئتين
٢- من فوائد النشاط البدني على الجانب الاجتماعي		
تحسين مستوى اللياقة	زيادة هرمون السيروتونين	الوقاية من تبني السلوك غير السوي
٣- من أغراض ممارسة النشاط البدني		
غرض الحصول على المال	غرض الشهرة والنجاح	غرض الكفاءة البدنية