

ورقة عمل
المادة : التربية الصحية والبدنية (١-١)
الاسم:
الصف: أول ثانوي ()

الوحدة الأولى الدرس الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة

السؤال الأول: ضعي علامة (✓) أمام الجملة الصحيحة، وعلامة (X) أمام الجملة الخاطئة.

- (١) النشاط البدني هو فئة فرعية من الرياضة ()
(٢) تعتبر الأنشطة الترفيهية من أمثلة النشاط البدني ()
(٣) النشاط البدني سواء كان معتدلاً أو حاداً فإنه يحسن الصحة ()

السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة عليها:

(١) توصي منظمة الصحة العالمية المراهقين بممارسة :

- ٦٠ دقيقة يومياً على الأقل من النشاط البدني المعتدل الشدة.
○ ١٠ دقيقة يومياً على الأقل من النشاط البدني المعتدل الشدة
○ ٣٠ دقيقة يومياً على الأقل من النشاط البدني المعتدل الشدة

(٢) هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرأ من الطاقة :

- الرياضة
○ اللياقة القلبية
○ النشاط البدني



معلمة المادة :