

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

الوحدة الأولى الدرس مكونات النشاط البدني المرتبطة بالصحة

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

- ١) تمارينات المرونة هي تمارينات الإطالة ( )  
٢) الأنشطة متوسطة الشدة هي الأنشطة التي يكون بها صعوبة بالاستمرار في الكلام ( )  
٣) تعتبر الهرولة والجري والسباحة من الأنشطة البدنية الهوائية ( )  
٤) تصنف الأنشطة البدنية تبعاً لنوع النشاط إلى سبعة أنواع ( )

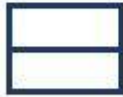
**السؤال الثاني:** اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة عليها:

١) تنقسم شدة النشاط إلى نوعين هما :

- حركية - ثابتة  
 متوسطة - عالية  
 أولية - ثانوية

**السؤال الثالث:** عددي مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة :

- ١- .....  
٢- .....  
٣- .....  
٤- .....  
٥- .....



معلمة المادة : .....