

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

الوحدة الثامنة **الدرس** إعداد برنامج ميسر للنشاط البدني بما يلائم التركيب الجسمي

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

- (١) هناك ست مكونات أساسية لأي برنامج للنشاط البدني ()
(٢) لا يعد تحديد الهدف من أمراً مهماً عند تصميم برنامج للنشاط البدني ()

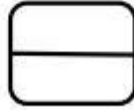
السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة عليها:

- (١) الشدة تعني :
○ كم مرة في الأسبوع تود القيام بهذا النشاط
○ ما شدة التمرين الذي تود القيام به
○ كم وقتاً ستقضي خلال جلسة أو حصة التمرين

- (٢) من أمثلة التمارين الهوائية :
○ تمارين المقاومة كرفع الأوزان
○ تمارين المشي والجري والسباحة
○ تمارين اليوغا

السؤال الثالث: عددي المكونات الرئيسة لأي برنامج للنشاط البدني:

- ١-
٢-
٣-
٤-



معلمة المادة :

