ورقة عمل

المادة: التربية الصحية والبدنية (١-١) الصف: أول ثانوى

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

السؤال الأول: ضع علامة (✔) أمام الجملة الصحيحة، وعلامة (✘) أمام الجملة الخاطئة:

١) يجب أن يتناسب النشاط البدني مع قدرات الفرد واحتياجاته الصحية. ( )

٢) لا تؤثر المكونات البدنية على تصميم البرنامج البدني. ( )

٣) التغذية الصحية جزء أساسي في نجاح أي برنامج بدني. ( )

٤) ممارسة النشاط البدني بدون انتظام تعطي نتائج أفضل. ( )

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة عليها:

١) الزمن في البرنامج البدني يشير إلى:

- عدد ممارسة النشاط في الأسبوع
- المدة الزمنية لكل جلسة تمرين
- نوع التمرين المستخدم
- شدة النشاط البدني

٢) من أمثلة التمارين الهوائية:

- تمارين الضغط
- تمارين التمدد
- المشي السريع والجري
- تمارين التوازن

السؤال الثالث: عدى أربع مكونات رئيسية لأي برنامج للنشاط البدني:

١) .....

٢) .....

٣) .....

٤) .....

معلمة المادة: .....

LIVEWORKSHEETS