

مراجعة ختامية للفصل الثالث

* السؤال الأول :

أ) اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1- أي مما يلي لا يُعد أحد مكونات اللياقة البدنية ؟

- أ) القوة العضلية
ب) تركيب الجسم
ج) الرشاقة
د) المرونة

2- التوصية الحالية للصحة العامة هي أن يحقق البالغون دقيقة على الأقل من النشاط

البدني المعتدل الشدة كل يوم :

- أ) 15
ب) 20
ج) 30
د) 60

3- لتنمية القوة العضلية ينبغي ممارسة تدرّيباتها أسبوعياً :

- أ) 1 يوم
ب) 2 — 3 أيام
ج) 4 — 5 أيام
د) 6 — 7 أيام

4- كحد أدنى ، لتنمية المرونة يجب عمل تمارين الإطالة الثابتة على الأقل :

- أ) يوم واحد في الأسبوع
ب) يومين في الأسبوع
ج) ثلاثة أيام في الأسبوع
د) أربعة أيام في الأسبوع

إعداد المعلمة / زهراء البردوي