



[ورقة عمل لمادة : اللياقة والثقافة الصحية / للصف : الثاني ثانوي]

عنوان الدرس	التقنيات في النشاط البدني والرياضي	التاريخ	هـ / /
اسم الطالبة	الشعبة		

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

العلامة	العبارة
[]	١ لم تزدهر إلى الآن صناعة البرامج والتطبيقات الخاصة بالنشاط البدني
[]	٢ إذا كان هدف ممارسة النشاط البدني هو تعزيز الصحة العامة ، فيستخدم أجهزة حساب الخطوات أو المسافة المقطوعة أو عدد ساعات الجلوس
[]	٣ توجد برامج وتطبيقات مجانية وأخرى تشتري ملكيتها
[]	٤ يفضل الابتعاد عن البرامج التي تكون برسوم اشتراك (شهري أو سنوي)

السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حولها:

١- من مواصفات برامج وتطبيقات النشاط البدني الهامة :		
دقة القياس ومؤشرات الأداء المثالي	الوان التطبيق المبهجة	قلة خيارات الدعم
٢- أطلق الاتحاد السعودي للرياضة تطبيق :		
ساعة رياضة	الرياضة للجميع	هيا نتحرك
٣- تعني دقة المعلومات المتعلقة ببيانات النشاط البدني التي يقيسها هذا الجهاز أو البرنامج		
التكلفة المالية	التنبيهات والتذكيرات	دقة القياس