



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

عنوان الدرس	برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	التاريخ	هـ / /
اسم الطالبة	الشعبة		

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

العلامة	العبرة
[]	١ تعد الفروق الفردية بين الناس عاملاً مهماً في تفسير فاعلية البرامج التدريبية البدنية
[]	٢ تختلف مواصفات البرنامج الرياضي لخفض الوزن من حالة إلى أخرى
[]	٣ لا نحتاج إلى استشارة الطبيب عند البدء في برنامج بدني أو رياضي
[]	٤ المرحلة العمرية لا تعد من الفروق الفردية التي يجب مراعاتها عند تصميم برنامج رياضي

السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حولها:

١- من أمثلة تمارين تقوية العضلات :		
تدريبات المرونة والإطالة	التمرين بالأثقال	المشي والجري
٢- العملية التي يسعى من خلالها الفرد إلى جعل معدل وزنه في نطاق الحدود الطبيعية		
التحكم في النشاط	التحكم في الغذاء	التحكم في الوزن
٣- توصي منظمة الصحة العالمية لمن يرغب بتخفيف وزنه بممارسة النشاط البدني والرياضي لمدة		
٦٠ دقيقة في اليوم	١٢٠ دقيقة في اليوم	٢٠ دقيقة في اليوم