

الوحدة	الأولى	الدرس	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ٢
الاسم		الشعبة	

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

العلامة	العبارة	
[]	١ قياس كتلة الجسم يقارن بين وزن الشخص وطوله	
[]	٢ يمكن قياس التركيب الجسمي عن طريق قياس طلي الجلد	
[]	٣ قياس سماكة الدهن تحت الجلد تكون من مكثن واحد في الجسم.	
[]	٤ عندما تكون كتلة الجسم (١٨,٥-٢٤,٩) فهذا يعني وزن طبيعي	

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حولها:

١-هو صيغة رياضية للتعرف على الوزن الطبيعي للشخص، وهي عبارة عن ناتج قسمة الوزن على مربع الطول بالمتر (كجم/ متر ٢).		
مؤشر طول الجسم	مؤشر كتلة الجسم	مؤشر عافية الجسم
٢- يرمز لمؤشر كتلة الجسم بالرمز :		
BIM	BMI	BMB
٣- هو مصطلح يستخدم لوصف النسبة المئوية للدهون، والعظام والعضلات في جسم الإنسان، لأن الأنسجة العضلية أجسامنا عن الأنسجة الدهنية		
الوزن	القوة	التركيب الجسمي
٤- عند حساب كتلة الجسم لدى البالغين وكان الناتج فوق ال ٣٠ فهذا يعني :		
سمنة	نحافة	وزن طبيعي

معلمة المادة :

