

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ٢	الدرس	الأولى	الوحدة
الشعبية			الاسم

السؤال الأول: ضعي علامة (✓) أمام الجملة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام الجملة الخاطئة.

العلامة	العبارة
١	قياس كتلة الجسم يقارن بين وزن الشخص وطوله
٢	يمكن قياس التركب الجسمي عن طريق قياس طي الجلد
٣	قياس سماكة الدهن تحت الجلد تكون من مكتن واحد في الجسم.
٤	عندما تكون كتلة الجسم (٢٤,٩-١٨,٥) 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 :	BMB	BMI	BIM
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 :	نحافة	سمنة	وزن طبيعي

..... معلمة المادة :

