

ورقة عمل

المادة: التربية الصحية والبدنية (١-١) الصف: أول ثانوي
الدرس: إعداد برنامج ميسر للنشاط البدني بما يلائم التركيب الجسمي الوحدة الثامنة

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

- (١) يجب أن يتناسب النشاط البدني مع قدرات الفرد واحتياجاته الصحية. ()
- (٢) لا تؤثر المكونات البدنية على تصميم البرنامج البدني. ()
- (٣) التغذية الصحية جزء أساسي في نجاح أي برنامج بدني. ()
- (٤) ممارسة النشاط البدني بدون انتظام تعطي نتائج أفضل. ()

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة عليها:

- (١) الزمن في البرنامج البدني يشير إلى:
 - عدد ممارسة النشاط في الأسبوع
 - المدة الزمنية لكل جلسة تمرين
 - نوع التمرين المستخدم
 - شدة النشاط البدني

(٢) من أمثلة التمارين الهوائية:

- تمارين الضغط
- تمارين التمدد
- المشي السريع والجري
- تمارين التوازن

السؤال الثالث: عدّي أربع مكونات رئيسية لأي برنامج للنشاط البدني:

- ١)
- ٢)
- ٣)
- ٤)

معلمة المادة: