



مراجعة مادة التربية البدنية

- ضعي علامة (صح) او (خطأ) امام كل عبارة بما يناسبها
- تمارين المرونة هي تمارين التمدد والإطالة (صح)
- من توصيات منظمة الصحة العالمية ممارسة النشاط البدني لمدة ٦٠ دقيقة يوميا (صح) ،
- مهارة التمرير تعتبر من المهارات التي تميز بين اللاعبين في كرة القدم (صح)
- لخفض الوزن تكون مدة النشاط البدني من ٦٠ على ٩٠ دقيقة (صح)
- النشاط البدني والرياضة كلاهما مصطلحان لنفس الشيء (خطأ)
- تعتبر كرة الطاولة من الألعاب الفردية (صح)
- تنقسم حقيبة الإسعافات الأولية إلى ٤ أقسام (خطأ)
- عدد لاعبي كرة السلة ٥ لاعبين داخل الملعب (صح)
- نظام مباراة كرة الطاولة إما ٣ أشواط أو ٥ أشواط (صح)
- من التمارين التي تقوي العضلات استعمال الحبال المطاطية (صح)
- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء هي التوافق (خطأ)
- كرة القدم تعتبر من الرياضات الجماعية المشهورة (صح)

أكتبي كل مصلح امام التعريف المناسب له

- النشاط البدني هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدر من الطاقة
- ركلة الجراء تحتسب عند ارتكاب مخالفة داخل منطقة الجراء
- كرة الطاولة من أشهر الرياضات في العالم وتلعب على طاولة مسطحة في منتصفها شبكة التوازن القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء الأوضاع والحركات
- كرة التنس كرة دائرية ذات لون بني او برتقالي وزنها من ٦٠٠ الى ٦٥٠ كجم
- السرعة أداء حركات من نوع واحد بصورة مكررة او متتالية في أقل وقت ممكن
- الإصابات الحرارية هي حالة مرضية تنتج عن ارتفاع في درجات الحرارة للجسم وسببها الإجهاد البدني في درجات الحرارة المرتفعة
- الإصابات الرياضية هي حدث غير متوقع ناتج عن الممارسة الرياضية وتسبب تغيرا تشريحيًا في أنسجة الجسم تؤدي إلى إصابة مؤقتة او اثر دائم
- اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على اخذ الأكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم لانتاج الطاقة
- الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد بجزء معين من جسمه او بكل أجزاء جسمه
- مهارة الحراسة وهي حماية المرمى من ادخال الكرة في شبكه

اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

(١) هي مهارة تعتمد على مبدأ الاحتفاظ بالكرة والجري بها بعيدا عن الخصم :

(ج) مهارة الحراسة (ب) مهارة الجري بالكرة (أ) مهارة التسديد

(٢) من فوائد الكربوهيدرات:

(ج) يحافظ على الأسنان والعظام (ب) عنصر أساسي في تركيب الخلية (أ) تمد الجسم بالطاقة

(٣) تحدث هذه الركلات عند ارتكاب مخالفة ويكون ركل الكرة من مكان يحدده الحكم مع وجود حائط صد

(ج) الجري بالكرة (ب) الركلات الحرة (أ) ركلات الجزاء

(٤) من أدوات حقيبة الإسعافات الأولية :

(ج) خافض للحرارة (ب) مرهم (أ) مقص

(٥) تحتسب النقاط في كرة السلة إذا كان التصويب من خارج القوس :

(ج) نقطة واحدة (ب) ٧ نقاط (أ) ٣ نقاط

(٦) تعتبر عنصر أساسي في تركيب الخلية :

(ج) الدهون (ب) الحليب ومشتقاته (أ) الخضار والفواكه

(٧) من أنواع السرعة :

(ج) سرعة عامة (ب) سرعة ثابتة (أ) سرعة انتقالية

(٨) من الإصابات الناتجة عن الارتفاع الشديد في درجات الحرارة :

(ج) الإجهاد الحراري (ب) الكسور (أ) الجروح.

(٩) تتكون كرة السلة من ٤ فترات ومدة كل فترة :

(ج) ٥ دقائق (ب) ٢٠ دقيقة (أ) ١٠ دقائق

(١٠) البيض مهم جدا لنمو الجسم وإصلاحه ويعتبر البيض بروتين:

(ج) مجمد (ب) نباتي (أ) حيواني

اكمل الفراغات التالية :

مدة النشاط البدني إذا كان للياقة من ... ٢٠... إلى ... ٦٠... دقيقة

مكونات النشاط البدنيالمدة.....و.....الشدة.....و.....النوع.....و.....التكرار.....

من فوائد النشاط البدنيتحسين الحالة النفسية و إكتساب الصداقات و زيادة الطاقة والقوة الجسدية

تبلغ نسبة الماء في جسم الإنسانمن ٥٥% الى ٧٥%.....

أنواع الرشاقةخاصةو. عامة

من أقسام الغذاء الستةالكربوهيدرات و البروتينات و الدهون ..و...الحليب ومشتقاته و الماء...

توصيات منظمة الصحة العالمية ...ممارسة النشاط لمدة ٦٠ دقيقةو ..ان يحتوي النشاط البدني على تقوية العضلات والعظام ٣ مرات أسبوعيا و ... انجاز ١٠ آلاف خطوة

الفرق بين النشاط البدني والرياضة النشاط البدني نستطيع ممارسته في أي وقت بدون شروط او قيود مثل الذهاب للمسجد او المدرسة والأعمال المنزلية اما الرياضة تخضع لعملية تخطيط وتنسم بالتكرار وتكون لهدف معين

ضعي البيانات على الملعب التالي :

اسم الملعب :ملعب كرة القدم

طول الملعب ...من ٩٠ الى ١٢٠ عرضه ..من ٤٥ الى ٩٠

