

ورقة عمل
المادة : التربية الصحية والبدنية (١-١)
الاسم: الصف: أول ثانوي ()

الوحدة الأولى الدرس مكونات النشاط البدني المرتبطة بالصحة

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

- (١) تمرينات المرونة هي تمرينات الإطالة ()
- (٢) الأنشطة متوسطة الشدة هي الأنشطة التي يكون بها صعوبة بالاستمرار في الكلام ()
- (٣) تعتبر الهرولة والجري والسباحة من الأنشطة البدنية الهوائية ()
- (٤) تصنف الأنشطة البدنية تبعاً لنوع النشاط إلى سبعة أنواع ()

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة عليها:

(١) تنقسم شدة النشاط إلى نوعين هما :

- حركية – ثابتة
- متوسطة – عالية
- أولية – ثانوية

السؤال الثالث: عددي مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة :

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥-



معلمة المادة :