

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

الوحدة	السابعة	الدرس	الرشاقة
--------	---------	-------	---------

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

- (١) الرشاقة الخاصة هي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم ()
(٢) كلما زادت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة ()
(٣) من أمثلة تمرينات الرشاقة: الجري المتعرج ()

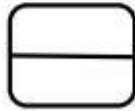
السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة عليها:

- (١) هو القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين أو بكل أجزاء جسمه :

- ☐ السرعة
☐ الرشاقة
☐ التوازن

(٢) أنواع الرشاقة :

- ☐ الرشاقة العامة - الرشاقة الخاصة
☐ الرشاقة الثابتة - الرشاقة المتحركة
☐ الرشاقة البسيطة - الرشاقة المعقدة



معلمة المادة :



LIVEWORKSHEETS