

أوراق عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

التعليم الثانوي – نظام المسارات
السنة المشتركة

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

التربية الصحية والبدنية

(١-١)

❖ الوحدة الأولى : اللياقة البدنية والصحة

❖ الفصل الخامس : إصابات النشاط البدني

- أهمية اللياقة البدنية التنفسية .
- الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة .
- مكونات النشاط البدني المرتبطة بالصحة .
- طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي .
- محتويات حقيبة الإسعافات الأولية .
- الإصابات الحرارية .

❖ الوحدة الثانية : كرة القدم

❖ الفصل السادس : كرة السلة

- خطة دفاعية (تغطية الزميل) .
- الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة) .
- قوانين كرة القدم (قاعدة التسلسل) .
- دفاع المنطقة (٢ / ٣) .
- طريقة الهجوم المنظم .
- بعض قوانين كرة السلة .

❖ الوحدة الثالثة : النشاط البدني والصحة

❖ الفصل السابع : اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء

- فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته .
- عناصر الغذاء .
- نسب الغذاء الموصى بها .
- أهمية السرعة للأداء الرياضي
- أهمية التوازن للأداء الرياضي .
- أهمية الرشاقة للأداء الرياضي .

❖ الوحدة الرابعة : كرة الطاولة

❖ الوحدة الثامنة : النشاط البدني والصحة

- الارسال القصير بظهر المضرب .
- الضربة القاطعة بظهر المضرب .
- الضربة الامامية بوجه المضرب .
- بعض قوانين كرة الطاولة .
- أعداد برنامج ميسر للنشاط البدني بما يلائم التركيب الجسمي .
- نوع وكمية الغذاء المدعوم للنشاط البدني والرياضي .
- تعديل السلوك لزيادة النشاط البدني خلال الأنشطة الحياتية

أوراق عمل

التربية الصحية والبدنية

(١-١)

الوحدة التعليمية الأولى
اللياقة البدنية والصحة



الخبرة التعليمية :

اللياقة القلبية التنفسية



الوحدة الأولى :

اللياقة البدنية والصحة

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية ()
- مفهوم اللياقة البدنية هو المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب المفرط ()
- من أنسب الاختبارات لقياس اللياقة القلبية لفئة الشباب اختبار الضغط ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

- قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الاوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم لإنتاج الطاقة :
(النشاط البدني - المشي - اللياقة القلبية التنفسية)
- تقاس اللياقة القلبية التنفسية من خلال :
(المعامل المجهزة - المنزل - التسوق)
- المسافة التي يقاس بها الاختبار لفئة الشباب :
(الجري أو المشي ٢٠٠ م - الجري أو المشي ١٢٠٠ م - الجري أو المشي ٨٠٠ م)

س٢/ أكمل / ي مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من الكلمات فيما يلي :

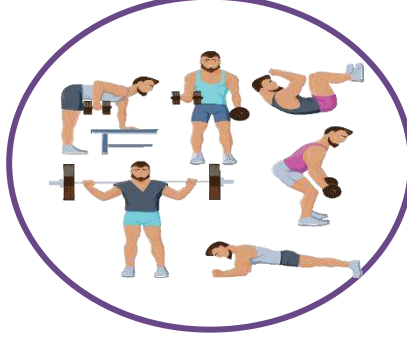
(الجسمي - الفرد - مرونتها - التحمل - العضلات)

هو مقدرة على أداء اختبارات الدوري والتنفسي وقوة

وتحملها و..... والتركيب

الخبرة التعليمية :

الحد الأدنى من النشاط البدني
للمحافظة على الصحة



الوحدة الأولى :

اللياقة البدنية والصحة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١ / تعد الرياضة نشاط فرعي من النشاط البدني ()
- ٢ / ينطوي النشاط البدني على أنشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاث مرات أسبوعيا ()
- ٣ / أي نشاط بدني سواء حاد او معتدل لا يعود بالفائدة ولا يحسن من الصحة ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / تعرف كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من الطاقة :

(اللياقة البدنية - منظمة الصحة العالمية للنشاط البدني - النشاط الهوائي)

٢ / من مكونات النشاط البدني :

(نوع النشاط - شدة النشاط - جميع ما سبق)

٣ / توصي منظمة الصحة العالمية للأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٥ سنة إلى ١٧ سنة على ممارسة النشاط لمدة :

(٦٠ دقيقة - ٢٠ دقيقة - ٢٥ دقيقة)

س٣/ دون / ي مكونات النشاط البدني المرتبطة بالصحة فيما يلي :

- ١-
٢-
٣-
٤-
٥-

الخبرة التعليمية :

مكونات النشاط البدني
المرتبط بالصحة



الوحدة الأولى :

اللياقة البدنية والصحة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١ / يشير اللعب النظيف الى عدم حصول جميع المنافسين على فرص متساوية للعمل على تحقيق للفوز ()
- ٢ / تعد الروح الرياضية إحدى عناصر الأخلاق في الرياضة ()
- ٣ / من الممكن إضافة الأنشطة التي تمارس يوميا الى مدة النشاط مثل استخدام الدرج و التنظيف والتسوق ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / يتكون برنامج النشاط البدني من ثلاث مراحل :

(مرحلة اكتساب اللياقة البدنية - المحافظة على مستوى اللياقة البدنية - جميع ما سبق)

٢ / تصنف الأنشطة البدنية تبعاً لنوع النشاط البدني إلى :

(الأنشطة البدنية الهوائية - تمارين المرونة - جميع ما سبق)

٣/ هي التمارين التي يستخدم فيها أثقال أو الحبال المطاطية أو التمارين السويدية :

(المرونة - تمارين تقوية العضلات - جميع ما سبق)

س٣/دون / ي المفاهيم المرتبطة بالأخلاق الرياضية فيما يلي :

.....-٢

.....-١

أوراق عمل
التربية الصحية والبدنية
(١-١)
الوحدة التعليمية الثانية
كرة القدم



الخبرة التعليمية :
تغطية الزميل



الوحدة الثانية :
كرة القدم

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- () ١ / عند تغطية الزميل اجعل نظرك على الكرة وراقب تحركات المنافس واستعد للقيام بالتغطية
- () ٢ / عند قيامك بمهام زميلك اجعل المنافس يتحرك الى الداخل
- () ٣ / لا يعد من الطرق الأساسية لمواجهة المنافس التصدي المواجهة والانزلاق
- () ٤ / مواجه المنافس يعني بها قطع الكرة من اللاعب المنافس فور استلامه إياها أو من منافس يجري بها عليك مواجهته

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

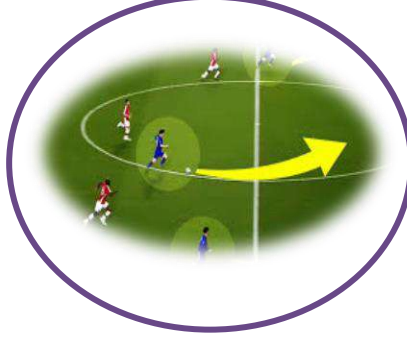
- ١ / كم عدد العوامل الرئيسية في عملية تغطية الزميل :
- (خمس عوامل - ثلاث عوامل - أربع عوامل)
- ٢ / تمكن اللاعب من التحرك لتغطية زميله واتخاذ أقصر طريق لحماية المرمى :
- (زاوية التغطية - المسافة - توقيت التغطية)
- ٣ / من الطرق الأساسية لمواجهة المنافس :
- (التصدي جانباً - الانزلاق - جميع ما سبق)

س٣/ دون / ي الطرق الأساسية لمواجهة المنافس أسفل الصور ادناه :



الخبرة التعليمية :

الهجوم الخاطف (المرتد)



الوحدة الثانية :

كرة القدم

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

١ / لتنفيذ الهجوم من العمق لابد من امتلاك الكرة أولاً ثم الاحتفاظ بها

()

٢ / هناك عاملان يجب أخذها بعين الاعتبار عند الجري بالكرة هي المسافة والرأس

()

٣ / التسديدات الطويلة المحكمة تكون بداخل مشط القدم

()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / يعني به امتلاك الكرة أولاً ثم الاحتفاظ بها ثم الغلب على الدفاع لفتح الثغرات أمام المرمى :

(التصدي مواجهة - تغطية الزميل - الهجوم الخاطف)

٢ / من الخبرات التعليمية في كرة القدم :

(تغطية الزميل - الهجوم الخاطف - جميع ما سبق)

س٣/ دون / ي المهارات المطلوب امتلاكها عند التسديد في المرمى أسفل الصور ادناه :



الخبرة التعليمية :

بعض قوانين كرة القدم



الوحدة الثانية :

كرة القدم

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١ / لا يتم احتساب تسلل عندما يكون اللاعب متسللاً وقت خروج الكرة من قدم زميله باتجاهه ()
- ٢ / لا يكون اللاعب متسللاً إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به ()
- ٣ / عند احتساب الحكم التسلل على لاعب ما فإن الكرة تتحول للفريق الآخر ضربة حرة غير مباشرة ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / يعنى باللاعب متسللاً عندما تكون قدمه او راسه او جزء من جسمه باستثناء يده أقرب لرمى المنافس :

(التصدي مواجهة - تغطية الزميل - قاعدة التسلل)

٢ / عدد حالات التسلل :

(أربع حالات - ثلاث حالات - جميع ما سبق)

س٣/ دون / ي حالات التسلل فيما يلي (٢ فقط) :

١-

٢-

أوراق عمل

التربية الصحية والبدنية

(١-١)

الوحدة التعليمية الثالثة

النشاط البدني والصحة



الخبرة التعليمية :

فوائد الانتظام على ممارسة
النشاط البدني وأهميته
للصحة



الوحدة الثالثة :

النشاط البدني والصحة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١/ أن ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم يعود بالكثير من الفوائد على الفرد بغض النظر عن عمره أو جنسه أو قدرته البدنية ()
- ٢/ ينصح بممارسة النشاط البدني بوقت قريب من موعد النوم ()
- ٣/ من فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني لا يقلل من احتمالية وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

- ١/ تكون الرياضة ممتعة وتمنح شعور الاسترخاء والتواصل مع افراد العائلة أو الأصدقاء ضمن بيئة صحية :
(المساعدة على النوم – الشعور بالسعادة واكتساب الصداقات – مقاومة الومكات الصحية)
- ٢/ من فوائد ممارسة النشاط البدني :
(المحافظة على الوزن – مقاومة الومكات الصحية والامراض – جميع ما سبق)

س٣/ دون / ي فوائد لممارسة النشاط البدني في مقاومة الامراض والومكات فيما يلي :

| |
|----------|
| ١- |
| ٢- |
| ٣- |

الخبرة التعليمية :

عناصر الغذاء



الوحدة الثالثة :

النشاط البدني والصحة

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١ / ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سرعات حرارية عالية وعناصر مفيدة ()
- ٢ / الحليب ومشتقاته تعد من الأطعمة المهمة للحفاظ على صحة العظام لأنها غنية بالكالسيوم والفيتامينات ()
- ٣ / اللحوم والبيض والأسماك تعد من الأطعمة التي لا تساعد في بناء الجسم لقلة الحديد والمعادن فيها ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / من عناصر الغذاء الفواكه والخضروات ويسهم تناولها في :

(عدم السيطرة على الوزن - السيطرة على الوزن - جميع ما سبق)

٢ / تضم الكربوهيدرات من الأطعمة النشوية مثل :

(الخبز والبطاطا - البيض - جميع ما سبق)

س٣/ صل / ي الأمثلة بعناصرها فيما يلي :

الزبادي

البروتينات

الزبدة

الفواكه والخضروات

فول الصويا

الحليب ومشتقاته

التوت

الدهون والسكريات

الخبرة التعليمية :

نسب الغذاء الموصى بها



الوحدة الثالثة :

النشاط البدني والصحة

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

١ / ينصح بتناول الكربوهيدرات الطبيعية لأنها تحتوي على قيمة غذائية عالية

()

٢ / يجب تناول المأكولات البحرية مرة بالأسبوع

()

٣ / يعد زيت الزيتون من الدهون الغير مشبعة والصحية

()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / النسبة المحدودة لتناول الكربوهيدرات لسعرات الحرارية اليومية تتراوح ما بين :

(٤٥-٦٥ % — ١٠-٤٠ % — ٢٠-٣٥ %)

٢ / النسبة المحدودة لتناول الدهون لسعرات الحرارية اليومية تتراوح ما بين :

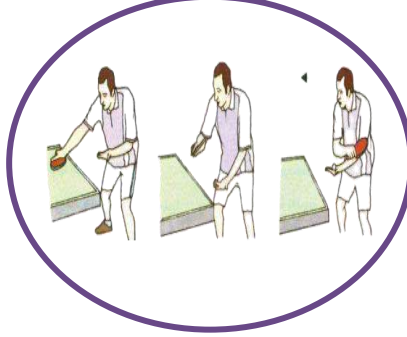
(١٨-١٠ % — ٦٠-٨٠ % — ٣٥-٢٠ %)

أوراق عمل
التربية الصحية والبدنية
(١-١)
الوحدة التعليمية الرابعة
كرة الطاولة



الخبرة التعليمية :

الإرسال القصير بظهر المضرب



الوحدة الرابعة :

كرة الطاولة

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

١ / في الإرسال القصير يكون كتف اليد الضاربة أعلى ارتفاعاً من كتف اليد الحاملة

()

٢ / يجب أن تكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة

()

س٢/ ضع / ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(اكتمال - العلوي - أسفل)

١ / المضرب ذراع اليد اليسرى ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب .

٢ / فرد اليد كاملة بعد أداء الإرسال .

٣ / دوران بسيط في الجزء لجسم الطالب لسهولة الحركة

الخبرة التعليمية :

الضربة القاطعة بظهر المضرب



الوحدة الرابعة :

كرة الطاولة

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

١ / ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وارجاع المضرب

()

٢ / القدم اليمنى متقدمة والكتف الأيمن مواجه للشبكة

()

٣ / لا يلزم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام

()

س٢/ ضع / ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(الأمام - مائلا - أسفل)

١ / نقل الجسم الى قليلا بعد أداء هذه الضربات.

٢ / الجزء العلوي من الجسم قليلا الى الامام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم

الخبرة التعليمية :

الضربة الأمامية بوجه المضرب



الوحدة الرابعة :

كرة الطاولة

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١ / القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية (٣٥) درجة والمسافة بين القدمين مساوية للكتفين ()
- ٢ / أرجحه الذراع المسكة بالمضرب للأمام مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام ()
- ٣ / يجب متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(أعلى - الأمامية - اليمين - الخلفية)

١ / يكون الجذع الأسفل متجهاً لجهة..... ليضرب الكرة عندما تصل الكرة إلى.....ارتفاع لها .

٢ / نقل ثقل الجسم من القدم.....إلى.....

الوحدة الرابعة : كرة الطاولة



الخبرة التعليمية :
بعض قوانين كرة الطاولة

س ١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١ / إذا فشل منافسة في أداء أرسال صحيحاً يتم احتساب نقطة ()
- ٢ / لا يتم احتساب نقطة إذا عبرت الكرة فوق الملعب دون أن تلمس ملعبه بعد ضربها من المنافس ()
- ٣ / يجوز للحكم بصفة استثنائية أن يخفف من متطلبات الأرسال ()

س٢/ اختار/ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / من قوانين كرة الطاولة هي :

(الأرسال - احتساب النقاط - جميع ما سبق صحيح)

٢/ يتم احتساب أفضل مباراة من خلال :

(عدد زوجی - عدد فردی - لا شیء مما سبق)

٣ / يفوز بالشوط اللاعب الذي يسجل :

(١١ نقطة - ٩ نقطة - جميع ما سبق صحيح)

أوراق عمل

التربية الصحية والبدنية

(١-١)

الوحدة التعليمية الخامسة

إصابات النشاط البدني



الخبرة التعليمية :

طرق الوقاية من
إصابات النشاط الرياضي



الوحدة الخامسة :

إصابات النشاط البدني

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١ / يجب الامتناع عن تناول المنشطات الصناعية ()
- ٢ / تحديد نوع الطعام المناسب ويجب تناول الطعام قبل النشاط الرياضي مباشرة ()
- ٣ / ينبغي العلاج الفوري للإصابة وعدم تكرارها ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / للتأكد من عدم وجود أمراض في الجهاز الدوري والرئوي والبولي والقلب يجب :

(الغذاء الكافي - الفحص الشامل الطبيعي - النشاط الهوائي)

٢ / الساعات المناسبة لأخذ الراحة الكافية :

(٨ ساعات - ٥ ساعات - جميع ما سبق)

٣/يؤدي التمرين العنيف دون التدرج الى الإرهاق والإساءة للأجهزة المختلفة بالجسم مما ينبغي :

(العمل دون تدرج - عمل النشاط بأعلى مستوياته - العمل بالتمارين بالتدرج)

س٣/دون / ي بعض الأعراض التي تظهر من الاعياء البدني المنعكسة بالوخ فيما يلي :

.....-٢

.....-١

.....-٣

الخبرة التعليمية :

محتويات حقيبة الإسعافات الأولية



الوحدة الخامسة :

إصابات النشاط البدني

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- () ١ / ممسحة الأذن تستخدم لتنظيف المناطق التي يصعب الوصول إليها مثل الفم
- () ٢ / الكمادات الطبيعية الكيميائية لا تستخدم عند الإصابة بالكدمات كما أنها تقلل التورم
- () ٣ / لا تساهم العدسة المكبرة في تكبري الأشياء الصغيرة التي يصعب رؤيتها داخل الجلد
- () ٤ / وضع الحقيبة في مكان معتدل الحرارة ، وبعيداً عن أشعة الشمس

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / تساعد على تثبيت الشاش أو القطن ، كما تستخدم دبابيس مشبكة لإحكام ربط الشاش .:

(الأشرطة اللاصقة - لاصق طبي - لاشئ مما سبق)

٢ / جهاز قياس درجة حرارة الجسم :

(الأنيمومتر - الترمومتر الطبي - جميع ما سبق)

٣/ نصائح استخدام حقيبة الإسعافات الأولية منها :

(التأكد من صلاحية الادوية - يسهل الوصول إليها - جميع ما سبق)

س٣/ دون / ي مسميات محتوى الحقيبة اسفل الصور ادناه :

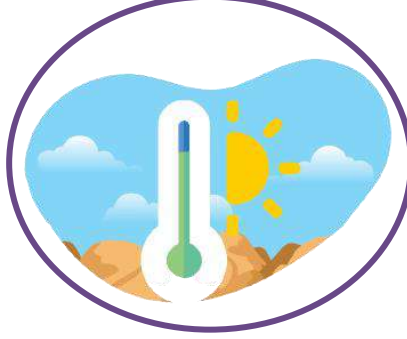


.....-٣

.....-٢

.....-١

الخبرة التعليمية :
الإصابات الحرارية



الوحدة الخامسة :
إصابات النشاط البدني

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- () ١ / المقصود بارتفاع درجة حرارة الجسم أي تصل ٤٠ درجة
- () ٢ / يظهر الطفح الجلدي عن الأطفال والرضع بسبب وجودهم في طقس حار
- () ٣ / ألا يحتاج الفرد لشرب كميات كثيرة من الماء لتعويض الجفاف الناتج من الحرارة المرتفعة

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

- ١ / هو احمرار مؤلم بالجلد ، يحدث خلال ساعات قليلة من التعرض المفرط لأشعة الشمس :
- (الحروق الشمسية - التشنجات العضلية - الطفح الجلدي)
- ٢ / هي آلام أو تشنجات وتشمل مجموعة كثير من العضلات وخاصة عضلات الساقين :
- (الوقاية من ضربة الحرارة - ضربة الشمس - تشنجات العضلات)
- ٣ / من الاحتياطات اللازمة للوقاية من ضربات الحرارة :
- (عدم ترك الأطفال في السيارة - تجنب تناول المشروبات الساخنة - جميع ما سبق صحيح)

س٣/ أكمل / ي مفهوم ضربة الحرارة مستعينة بالكلمات فيما يلي :

(المرتفعة - الاجهاد - درجة - التعرق)

❖ ضربة الحرارة هي حالة مرضية تنتج ارتفاع حرارة الجسم ، ويسببها البدني

في درجات الحرارة ويقوم الجسم بتبريد نفسه بواسطة

أوراق عمل

التربية الصحية والبدنية

(١-١)

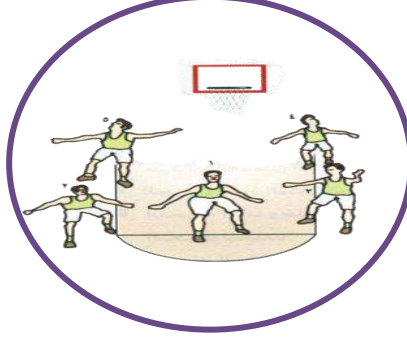
الوحدة التعليمية السادسة

كرة السلة



الخبرة التعليمية :

دفاع المنطقة ٢ / ٣



الوحدة السادسة :

كرة السلة

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١ / يعتمد دفاع المنطقة على تغطية المساحة البعيدة عن السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول للسلة ()
- ٢ / يتطلب من المدافع ان يكون بصفة مستمرة بين المهاجم والهدف ()
- ٣ / في كرة السلة يجب وجود حارس لحماية المرمى ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

- ١ / نقل القدم الامامية ثم يتبعها بالقدم الخلفية والعكس عند التحرك للخلف :
- (وقفة استعداد - التحرك أماماً وخلفاً - اتخاذ الوضع المناسب)
- ٢ / الخطوات الجانبية تتم بالانزلاق الى جهة اليمنى او اليسرى :
- (التحرك الجانبي - التحرك بزواوية - جميع ما سبق)

س٣/ دون / ي خطوات وصف الأداء لكرة السلة في الدفاع فيما يلي :

١-

٢-

٣-

الخبرة التعليمية :

تطبيق مواد قانونية تحكم في
لعبة كرة السلة



الوحدة السادسة :

كرة السلة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

()

١ / يكون سطح الملعب لكرة السلة زراعياً

()

٢ / المنطقة الامامية تعني سلة المنافسين

()

٣ / خط المركز يرسم خطاً موازياً لخط النهاية من نقطة المنتصف

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / هي المنطقة المستطيلة المرسومة على أرضية الملعب والمحددة بخط النهاية تعرف :

(خطوط الرمية الحرة - المناطق المحرمة - الدائرة المركزية)

٢ / منطقة مقاعد الفريق تتكون من :

(١٦ مقعد - ١٠ مقاعد - ١٩ مقعد)

٣ / يحسب عدد النقاط لمنطقة الإصابة الميدانية بـ :

(نقطة - نقطتان - ثلاث نقاط)

أوراق عمل

التربية الصحية والبدنية

(١-١)

الوحدة التعليمية السابعة اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء



الخبرة التعليمية :
السرعة



الوحدة السابعة :
اللياقة البدنية المرتبطة
بالأداء

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١ / تعرف السرعة أداء الحركات من نوع واحد بصورة غير متتالية ()
- ٢ / تعتبر قوة الإرادة من العوامل المؤثرة في السرعة ()
- ٣ / السرعة المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

- ١ / من العوامل المؤثرة في السرعة :
(النمط العصبي للفرد - القدرة على الاسترخاء - جميع ما سبق صحيح)
- ٢ / ارتباط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل أثناء الممارسات الرياضية الجماعية :
(أهمية السرعة - أنواع السرعة - جميع ما سبق صحيح)
- ٣ / من طرق تنمية السرعة :
(الخصائص التكوينية - التكرارات - لا شيء مما سبق)

س٣/دون/ ي أنواع السرعة فيما يلي :

.....-٢

..... -١

.....-٣

الخبرة التعليمية :

التوازن



الوحدة السابعة :

اللياقة البدنية المرتبطة
بالأداء

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١- من أهمية التوازن انه يمكن اللاعبين من سرعة الاستجابة في ضوء الظروف المنافسة ()
- ٢- التوازن الديناميكي عدم القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء أداء حركي ()
- ٣- الوراثة عامل من عوامل التي تؤثر على التوازن ()
- ٤- الوقوف على لوح بلاستيكي بشكل مستقيم لا يعتبر من تمارين التوازن ()

س٢/ اختار / ي الاجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١- هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع مثل الوقوف على قدم واحدة :

(التوازن - نشاط رياضي - السرعة)

٢- هناك عوامل تؤثر على التوازن منها :

(القوة العضلية - الإدراك الحسي - جميع ما سبق)

٣- للتوازن تدريبات وهي :

(تدريب الثبات على قدم واحدة وأرجحة القدم الأخرى - تدريب الميزان الأمامي - جميع ما سبق)

س٣/ عدد / ي أنواع التوازن فيما يلي :

١-

٢-

الخبرة التعليمية :
الرشاقة



الوحدة السابعة :
اللياقة البدنية المرتبطة
بالأداء

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١- من أهمية الرشاقة أنها لا تسهم في اكتساب مهارات حركية وإتقانها ()
- ٢- الرشاقة مكون مهم في الأنشطة الرياضية عامة ()
- ٣- من طرق تنمية الرشاقة التغير في السرعة وتوقيت الحركات ()
- ٤- من التمارين التي تنتمي للرشاقة الجري بشكل مستقيم دون تغير الاتجاه ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

- ١- هي قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواء بكل أعضائه أو بجزء معين :
(التوازن - نشاط رياضي - الرشاقة)
- ٢- من طرق تنمية الرشاقة عمل التمارين أو التدريب في :
(أرض رملية - تمرين كرة التوازن - مركز الثقل)

س٣/ عدد/ ي أنواع الرشاقة فيما يلي :

١-

٢-

أوراق عمل

التربية الصحية والبدنية

(١-١)

الوحدة التعليمية الثامنة

النشاط البدني والصحة



الخبرة التعليمية :

إعداد برنامج للنشاط البدني



الوحدة الثامنة :

النشاط البدني والصحة

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١ / يتم تقييم مستوى اللياقة البدنية على قيامك بالنشاط البدني بشكل آمن ()
- ٢ / للعمل برنامج للنشاط البدني لا تحتاج الى هدف ()
- ٣ / هناك حد ادني لمرات تكرار النشاط وهي خمس مرات بالأسبوع ()

س٢/ اختار / ي الاجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / ما نوع المكون المرتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة معدل نبضات القلب :

(التكرار - النوع - الشدة)

٢ / التمارين الهوائية واللاهوائية تندرج تحت مكون :

(الوقت - التكرار - النوع)

٣ / الوقت المناسب والأفضل لإداء التمارين هو :

(٣٠ دقيقة - ٥ دقائق - جميع ما سبق صحيح)

س٣/ دون / ي المكونات الرئيسية في برنامج النشاط البدني فيما يلي :

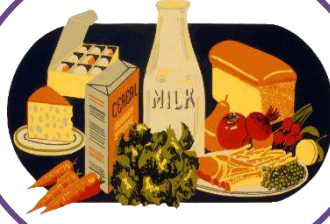
١-

٢-

٣-

الخبرة التعليمية :

نوع وكمية الغذاء المدعم
للنشاط البدني والرياضي



الوحدة الثامنة :

النشاط البدني والصحة

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١ / يحتاج الجسم الى شرب كميات كافية من السوائل للحفاظ على رطوبة الجسم وعدم الجفاف ()
- ٢ / التغذية الصحية لا تقلل من خطر الإصابة بالأمراض ()
- ٣ / الأنماط الغذائية لكل شخص سواء من الوزن او الحالة البدنية أو العمر لا تختلف بمقدار النشاط ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

- ١ / لها دور رئيسي في النشاط البدني وتوفير الطاقة :
(البروتين - الكربوهيدرات - الدهون)
- ٢ / توجد الدهون المشبعة في :
(الأطعمة الحيوانية - الأطعمة النباتية - ليست في الأطعمة)
- ٣ / تعتمد كمية البروتين التي يحتاجها الجسم على :
(مستوى اللياقة - نوع التمرين وشدته ومدته - جميع ما سبق صحيح)

س٣/ دون / ي العناصر التي تمد الجسم بالطاقة فيما يلي :

١- ٢-

٣-

الخبرة التعليمية :

تعديل السلوك لزيادة النشاط
البدني من خلال الأنشطة
الحياتية



الوحدة الثامنة :

النشاط البدني والصحة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

()

١ / التقليل من فترة التي يبقون فيها حاملين كل يوم لتجنب الاضرار الصحية

()

٢ / لا يجب ممارسة أنشطة تقوية العضلات والعظام خلال ٣ أيام من الأسبوع

س٢/ ضع / ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(٦٠ دقيقة - الكمبيوتر - الوسائط - الألعاب الالكترونية - للترفيه - ساعتين)

١ / يتحقق التغيير بتقليل استخدام الالكترونية مثل
..... و الى ما لا يزيد عن في اليوم

٢ / ممارسة النشاط البدني المعتدل الى الشديد كل يوم لمدة