



## 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)

### الفصل الخامس : إصابات النشاط البدني



- طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي.
- محتويات حقيقة الإسعافات الأولية.
- الإصابات الحرارية .

### الوحدة الأولى : اللياقة البدنية والصحة



- أهمية اللياقة البدنية التنفسية .
- الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة .
- مكونات النشاط البدني المرتبطة بالصحة.

### الفصل السادس : كرة السلة



- دفاع المنطقة (٢/٣) .
- طريقة الهجوم المنظم.
- بعض قوانيين كرة السلة .

### الوحدة الثانية : كرة القدم



- خطة دفاعية (تعطية الزميل).
- الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة).
- قوانيين كرة القدم (قاعدة التسلل) .

### الفصل السابع : اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء



- أهمية السرعة للأداء الرياضي
- أهمية التوازن للأداء الرياضي.
- أهمية الرشاقة للأداء الرياضي.

### الوحدة الثالثة : النشاط البدني والصحة



- فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته.
- عناصر الغذاء.
- نسب الغذاء الموصى بها.

### الوحدة الثامنة : النشاط البدني والصحة



- إعداد برنامج ميسّر للنشاط البدني بما يلائم التركيب الجسمي .
- نوع وكمية الغذاء المدعوم للنشاط البدني والرياضي .
- تعديل السلوك لزيادة النشاط البدني خلال الأنشطة الحياتية

### الوحدة الرابعة : كرة الطاولة



- الارسال القصير بظهر المضرب.
- الضربة القاطعة بظهر المضرب.
- الضربة الامامية بوجه المضرب.
- بعض قوانيين كرة الطاولة .



## أوراق عمل

### التربية الصحية والبدنية

(١-١)

### الوحدة التعليمية الأولى اللياقة البدنية والصحة



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence

**الخبرة التعليمية :**

اللياقة القلبية التنفسية



**الوحدة الأولى :**

اللياقة البدنية والصحة

**س/1/ 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 أنساب الاختبارات لقياس اللياقة القلبية لفئة الشباب اختبار الضغط

**س/2/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :**

قدرة الجهازين القلبي والتنفس على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقلة 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 )

**س/٢/ أكمل / ي مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من الكلمات فيما يلي :**

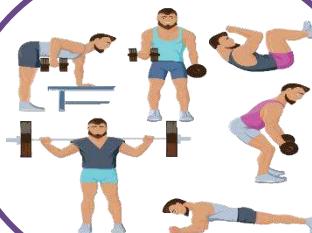
( الجسمي - الفرد - مرونتها - التحمل - العضلات )

هو مقدرة ..... على أداء اختبارات ..... الدوري والتنفسى وقوه ..... .

وتحملها ..... 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 لتنمية العضلات والعظام ثلاث مرات أسبوعيا
- ( ) ٣/ أي نشاط بدني سواء حاد أو 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 والراهقين 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 :**

- .....-٢ .....-١
- .....-٤ .....-٣
- .....-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 الفوز
- ( ) ٢/ تعد الروح الرياضية أحدى 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 ثلاثة 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 - تمرينات المرونة - جميع ما سبق )
- ٣/ هي التمرينات التي يستخدم فيها أثقال أو الحبال المطاطية أو التمرينات السويدية :  
( المرونة - تمرينات 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



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence

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 - ثلث عوامل - أربع عوامل )

٢/ تمكن اللاعب من التحرك للتغطية زميله واتخاذ أقصر طريق لحماية المرمى :

( زاوية التغطية - المسافة - توقيت التغطية )

٣/ من الطرق الأساسية لمواجهة المنافس :

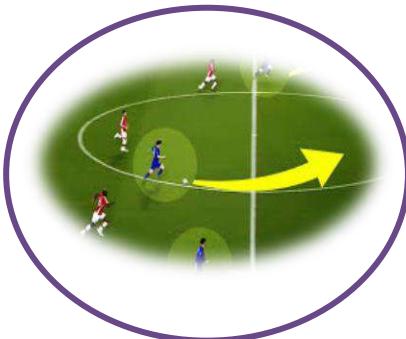
(التصدي جانباً - الانزلاق - جميع ما سبق )

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



## الخبرة التعليمية :

## الهجوم الخاطف (المرتد)



## الوحدة الثانية :

## كرة القدم

س/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة فيما يلى :

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

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

٣/ التسديدات الطويلة المحكمة تكون بداخل مشط القدم

٢/ اختار / الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلى :

١/ يعني يه امتلاك الكرة أولاً ثم الاحتفاظ بها ثم القلب على الدفع لفتح الثغرات أمام المرمى:

## التصدي مواجهة - تغطية الزميل - الهجوم الخاطف

## ٢ / من الخبرات التعليمية في كرة القدم :

## ١٠) تغطية الزميل - الهجوم الخاطف - جميع ما سبق

٣/دون/ المهارات المطلوب امتلاكها عند التسديد في المرمي أسفل الصور أدناه :



**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 متسلل 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/ يعني باللاعب متسللاً عندما تكون قدمه او راسه او جزء من جسمه باستثناء يده أقرب لرمي المنافس :

( التصدي مواجهة - تغطية الزميل - قاعدة التسلل )

٢/ عدد حالات التسلل :

( أربع حالات - ثلاثة 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



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence

**الخبرة التعليمية :**

فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة



**الوحدة الثالثة :**

النشاط البدني والصحة

**س/١/ 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 او جنسه أو قدرته البدنية ( ) ٢/ ينصح بممارسة النشاط البدني بوقت قريب من موعد النوم ( ) ٣/ من فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني لا يقل من احتمالية وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

**س/٢/ 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 الصدقات - مقاومة الوعكات الصحية )  
 ٢/ من فوائد ممارسة النشاط البدني :  
 ( المحافظة على الوزن - مقاومة الوعكات الصحية والأمراض - جميع ما سبق )

**س/٣/ دون / ي فوائد لمارسة النشاط البدني في مقاومة الامراض والوعكات 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 :

- ( ✓ ) ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وعناصر مفيدة
- ( ✗ ) الحليب ومشتقاته تعد من الأطعمة الهمة لحفظها على صحة العظام لأنها غنية بالكالسيوم والفيتامينات
- ( ✗ ) 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 بالاسبوع
- ( ) ٣/ يعد زيت الزيتون من الدهون الغير مشبعة والصحية

**س٢/ اختار / ي الاحاجة الصحيحة من بين الاقواس فيما يلي :**

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

( ) ٤٥ - %٤٥ — %١٠ — %٤٠ - %٢٠ — %٣٥ - %٢٠

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

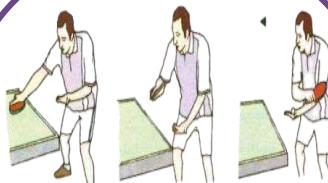
( ) %١٨ - %١٠ — %٨٠ - %٦٠ — %٢٠ - %٣٥

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



**الخبرة التعليمية :**

الإرسال القصير يظهر 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 بظهور المضرب



**الوحدة الرابعة :**

كرة الطاولة

**س/1/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :**

- ١/ ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحرك الرسغ على شكل قوس وارجاع المضرب
- ٢/ القدم اليمنى متقدمة والكتف الأيمن مواجهاً للشبكة
- ٣/ لا يلزم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام

**س/2/ ضع / ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :**

( الأمام - مائلأ - أسفل )

- ١/ نقل الجسم الى ..... . . . . . قليلاً بعد أداء هذه الضربات.
- ٢/ الجزء العلوي من الجسم ..... . . . . . إلى الأمام مع اثناء 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 واليمينى منحرفة بزاوية (٣٥) درجة والمسافة بين القدمين مساوية للكتفين
- ( ) ٢/ أرجحه الذراع الممسكة بالمضرب للأمام مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام
- ( ) ٣/ يجب متابعة اليدين الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس

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

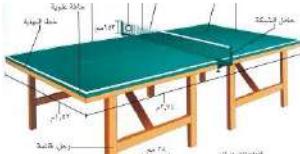
- ( ) أعلى - الأمامية - اليمين - الخلفية

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

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

**الخبرة التعليمية :**

بعض قوانين كرة الطاولة



**الوحدة الرابعة :**

كرة الطاولة

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

- ( ) ١/ إذا فشل منافسه في أداء أرسال صحيحًا يتم احتساب نقطة
- ( ) ٢/ لا يتم احتساب نقطة إذا عبرت الكرة فوق الملعب دون أن تلمس ملعبيه 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 :

( ) عد زوجي - عدد فردي - لا شيء مما سبق ( )

٣/ يفوز بالشوط اللاعب الذي يسجل :

( ) ١١ نقطة - ٩ نقطة - جميع ما سبق صحيح ( )



## أوراق عمل

### التربية الصحية والبدنية (١-١)

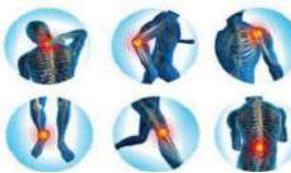
#### الوحدة التعليمية الخامسة إصابات النشاط البدني



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence

**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 مسابق )

٣/ يودي التمرين العنيف دون التدرج إلى الإرهاق والإمساء للأجهزة المختلفة بالجسم مما ينبغي :

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

**س٣/ دون / ي بعض الأعراض التي تظهر من الأعياء البدني المنعكسة بالمخ فيما يلي :**

.....-٢

.....-١

.....-٣

**الخبرة التعليمية :**

محتويات حقيقة 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/ الكمامات الطبيعية الكيميائية لا تستخدم عند الإصابة بالكمادات كما أنها تقلل التورم
- ( ) ٣/ لا تساهم العدسة المكربة في تكبير 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 مشبكية لإحكام ربط الشاش . :

( الأشرطة اللاصقة - لاصق طبي - لا شئ مما سبق )

٢/ جهاز قياس درجة حرارة الجسم :

( الأنيومومتر - الترمومتر الطبي - جميع مما سبق )

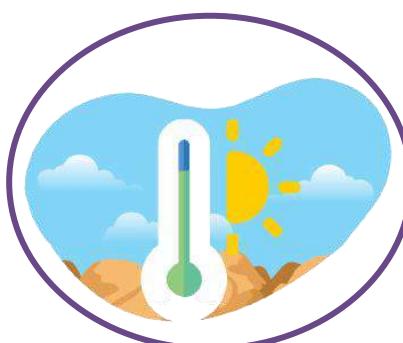
٣/ نصائح استخدام حقيقة الإسعافات الأولية منها :

( التأكد من صلاحية الأدوية - يسهل الوصول إليها - جميع مما سبق )

**س٣/ دون / ي مسميات محتوى الحقيقة اسفل الصور ادناه :**



**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/ لا 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 كثيرة من العضلات وخاصة عضلات الساقين :  
( الوقاية من ضربة الحرارة - ضربة الشمس - تشنجات العضلات )
- ٣/ من الاحتياطات الالزامية 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 )

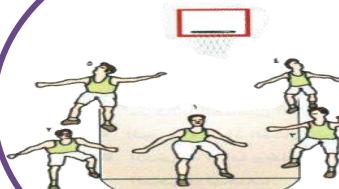
❖ ضربة الحرارة هي حالة مرضية تنتج ارتفاع ..... حرارة الجسم ، ويسببها .....البدني  
في درجات الحرارة ..... ويقوم الجسم بتبريد نفسه بواسطة .....

أوراق عمل  
التربية الصحية والبدنية  
(١-١)  
الوحدة التعليمية السادسة  
كرة السلة



**الخبرة التعليمية :**

٢ / ٣ دفاع المنطقة



**الوحدة السادسة :**

كرة السلة

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

- ( ) ١/ يعتمد دفاع المنطقة على تغطية المساحة بعيدة عن السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول للسلة
- ( ) ٢/ يتطلب من المدافع أن 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 الأمامية 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 بزاوية - جميع ما سبق )

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

- ..... - ١
- ..... - ٢
- ..... - ٣

**الخبرة التعليمية :**  
الهجوم المنظم



**الوحدة السادسة :**  
كرة السلة

س١/ ضع / ي علامة ( ✓ ) أمام العيارة الصحيحة وعلامة ( ✗ ) أمام العيارة الخاطئة فيما يلي :

- ( ) ١/ الهجوم المنظم يعتمد على أساليب حركية عديدة
- ( ) ٢/ يعتمد التفوق العددي أو الزيادة العددية في جهة معينة الى الهجوم ضد دفاع المنطقة

س٣/ دون / ي الأمور التي يعتمد عليها الهجوم ضد دفاع رجل لرجل في الهجوم المنظم :

الهجوم ضد دفاع رجل لرجل يعتمد على /

- .....-٤ .....-٣ .....-٢ .....-١
- .....-٧ .....-٦ .....-٥

**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 خطوا موازي 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 المحرومة - الدائرة المركزية )

٢/ منطقة مقاعد الفريق تتكون من :

( ) ١٦ مقعد - ١٠ مقاعد - ١٩ مقعد )

٣/ يحسب عدد النقاط لمنطقة الإصابة الميدانية بـ :

( ) نقطة - نقطتان - ثلاثة نقاط )



## أوراق عمل

### التربية الصحية والبدنية

(١-١)

### الوحدة التعليمية السابعة اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence

**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 قوّة الإرادة من العوامل المؤثرة في السرعة
- ( ) ٣/ السرعة المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى

**س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الاقواس فيما يلي :**

- ١/ من العوامل المؤثرة في السرعة :  
( النمط العصبي للفرد - القدرة على الاسترخاء - جميع ما سبق صحيح )
- ٢/ ارتباط السرعة بالرشاقة والتوازن 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 للعبين من سرعة الاستجابة في ضوء الظروف المنافسة
- ( ) ٢- التوازن الديناميكي عدم القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في اثناء اداء 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 الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :**

- ١- هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء اوضاع 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 الاخرى - تدريب الميزان الامامي - 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 التغيير في السرعة وتوقيت الحركات
- ( ) ٤- من التمارين التي تنتهي للرشاقة الجري بشكل مستقيم دون تغيير الاتجاه

**س٢/ اختيار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :**

- ١- هي قدرة الجسم على تحقيق التوازن 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



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence

**الخبرة التعليمية :**

إعداد برنامج للنشاط البدني



**الوحدة الثامنة :**

النشاط البدني والصحة

**بن ١/ ضع / ي علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( ✗ ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :**

- ١/ يتم تقييم مستوى اللياقة البدنية على قيامك بالنشاط البدني بشكل أمن
- ٢/ لعمل برنامج للنشاط البدني لا تحتاج إلى هدف
- ٣/ هناك حد ادنى لمرات تكرار النشاط وهي خمس مرات بالأسبوع

**بن ٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :**

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

( التكرار - النوع - الشدة )

٢/ التمارين الهوائية واللاهوائية تدرج تحت مكون :

( الوقت - التكرار - النوع )

٣/ الوقت المناسب والأفضل لإداء التمارين هو :

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

**س ٣/ دون / ي المكونات الرئيسية في برنامج النشاط البدني فيما يلي :**

..... - ٢ .....

..... - ١ .....

..... - ٤ .....

..... - ٣ .....

**الخبرة التعليمية :**

نوع وكمية الغذاء المدعم  
للنّشاط 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 لاحفاظ 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 او 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 وشدة و مدته - جميع ما سبق صحيح )

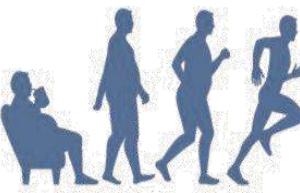
**س٣/ دون / ي العناصر التي تند الجسم بالطاقة فيما يلي :**

.....-٢.....-١.....

.....-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 الاخطار 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 - الوسائل - الألعاب الالكترونية - للترفيه - ساعتين )

- ١/ يتحقق التغيير بتقليل استخدام .....الالكترونية ..... مثل ..... الى ما لا يزيد عن ..... في اليوم .....
- ٢/ ممارسة النشاط البدني المعتدل الى الشديد كل يوم لمدة .....