أوراق عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

التعليم الثانوي – نظام المسارات
السنة المشتركة

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defnce

التربية الصحية والبدنية
(١-١)

❖ **الوحدة الأولى :اللياقة البدنية والصحة**
- أهمية اللياقة البدنية التنفسية .
- الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة .
- مكونات النشاط البدني المرتبطة بالصحة.

❖ **الوحدة الثانية : كرة القدم**
- خطة دفاعية (تغطية الزميل).
- الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة).
- قوانين كرة القدم (قاعدة التسلل) .

❖ **الوحدة الثالثة : النشاط البدني والصحة**
- فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته.
- عناصر الغذاء.
- نسب الغذاء الموصى بها.

❖ **الوحدة الرابعة : كرة الطاولة**
- الارسال القصير بظهر المضرب.
- الضربة القاطعة بظهر المضرب.
- الضربة الامامية بوجه المضرب.
- بعض قوانين كرة الطاولة .

❖ **الفصل الخامس : إصابات النشاط البدني**
- طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي.
- محتويات حقيبة الإسعافات الأولية.
- الإصابات الحرارية .

❖ **الفصل السادس : كرة السلة**
- دفاع المنطقة (٣ / ٢) .
- طريقة الهجوم المنظم.
- بعض قوانين كرة السلة .

❖ **الفصل السابع : اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء**
- أهمية السرعة للأداء الرياضي
- أهمية التوازن للأداء الرياضي.
- أهمية الرشاقة للأداء الرياضي.

❖ **الوحدة الثامنة : النشاط البدني والصحة**
- 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



ورقة عمل
التربية الصحية والبدنية (١-١)

الوحدة الأولى :
اللياقة البدنية والصحة



الخبرة التعليمية :
اللياقة القلبية التنفسية

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 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 او المشي ٢٠٠ م – الجري أو المشي ١٢٠٠ م- الجري أو المشي ٨٠٠ م)

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

(الجسمي – الفرد – مرونتها – التحمل – العضلات)

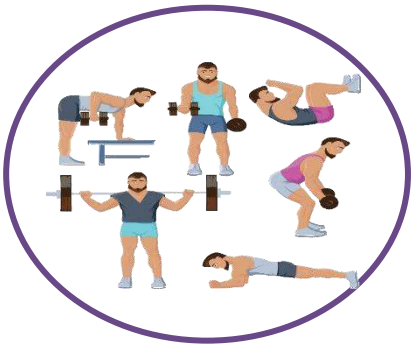
هو مقدرة .....على أداء اختبارات ..... الدوري والتنفسي وقوة .....

وتحملها و.....والتركيب .....

ورقة عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

الوحدة الأولى :
اللياقة البدنية والصحة



الخبرة التعليمية :
الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة

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 الاقواس فيما يلي :

١ / تعرف كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدراً 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 – ٢٥دقيقة)

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

١- ..... ٢-.....

٣-..... ٤- .....

٥- .....

ورقة عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

الوحدة الأولى :
اللياقة البدنية والصحة



الخبرة التعليمية :
مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة

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 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 الاقواس 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 - 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 :

١- ..... ٢-.....

أوراق عمل

التربية الصحية والبدنية

(١-١)

الوحدة التعليمية الثانية

كرة القدم



ورقة عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

الوحدة الثانية :

كرة القدم



الخبرة التعليمية :

تغطية الزميل

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 الاقواس 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 :







١- ..... ٢- ..... ٣- .....

الوحدة الثانية :
كرة القدم



الخبرة التعليمية :
الهجوم الخاطف (المرتد)

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

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 ( )

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

١ / يعني به امتلاك الكرة أولا 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 :







١- ..... ٢-..... ٣-.....

الوحدة الثانية :
كرة القدم



الخبرة التعليمية :
بعض قوانين 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 الاخر ضربة حرة غير مباشرة ( )

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

١ / يعنى باللاعب متسللا عندما تكون قدمه او راسة او جزء من جسمه باستثناء يده أقرب لمرمى 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



ورقة عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

الوحدة الثالثة :

النشاط البدني والصحة



الخبرة التعليمية :

فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة

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 او 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 الاقواس 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 والامراض - جميع ما سبق)

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

١- .....

٢- .....

٣- .....

ورقة عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

الوحدة الثالثة :
النشاط البدني والصحة



الخبرة التعليمية :
عناصر الغذاء

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

١ / ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لإنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وعناصر مفيدة ( )

٢ / الحليب ومشتقاته تعد من الأطعمة المهمة للحفاظ على صحة العظام لإنها غنية بالكالسيوم والفيتامينات ( )

٣/ اللحوم والبيض والاسماك تعد من الأطعمة التي لا تساعد في بناء الجسم لقلة الحديد والمعادن فيها ( )

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الاقواس 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 :

البروتينات	الزبادي
الفواكه والخضروات	الزبدة
الحليب ومشتقاته	فول الصويا
الدهون والسكريات	التوت

ورقة عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

الوحدة الثالثة :

النشاط البدني والصحة



الخبرة التعليمية :

نسب الغذاء الموصى بها

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

١ / ينصح بتناول الكربوهيدرات الطبيعية لإنها 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 الاقواس فيما يلي :

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

(٤٥٪-٦٥٪ ـــ ١٠٪-٤٠٪ ـــ ٢٠٪ - ٣٥٪)

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

(١٨٪-١٠٪ ـــ ٨٠٪-٦٠٪ ـــ ٢٠٪ - ٣٥٪)

أوراق عمل

التربية الصحية والبدنية

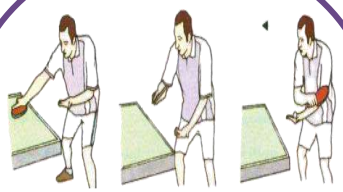
(١-١)

الوحدة التعليمية الرابعة

كرة الطاولة



الوحدة الرابعة :
كرة الطاولة



الخبرة التعليمية :
الإرسال القصير بظهر المضرب

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

١ / في الارسال القصير يكون كتف اليد الضاربة أعلى ارتفاعا 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

الوحدة الرابعة :
كرة الطاولة



الخبرة التعليمية :
الضربة القاطعة بظهر المضرب

س١/ 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 مواجها للشبكة ( )

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

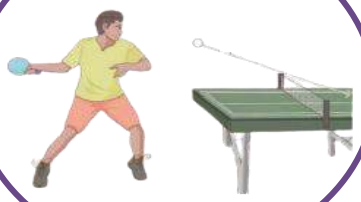
س٢/ ضع / ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(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

الوحدة الرابعة :
كرة الطاولة



الخبرة التعليمية :
الضربة الأمامية بوجه المضرب

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 الممسكة 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 متجها لجهة..... ليضرب الكرة عندما تصل الكرة الى.....ارتفاع لها .

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

الوحدة الرابعة :
كرة الطاولة



الخبرة التعليمية :
بعض قوانين كرة الطاولة

س١/ 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 زوجي - عدد فردي - لا شيء مما سبق)

٣ / يفوز بالشوط اللاعب الذي يسجل :

(١١نقطة - ٩ نقطة - جميع ما سبق صحيح)

أوراق عمل

التربية الصحية والبدنية

(١-١)

الوحدة التعليمية الخامسة

إصابات النشاط البدني



ورقة عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

الوحدة الخامسة :
إصابات النشاط البدني



الخبرة التعليمية :
طرق الوقاية من
إصابات النشاط الرياضي

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 الاقواس 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/يودي 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 بالمخ فيما يلي :

١- ..... ٢-.....

٣-.....

ورقة عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

الوحدة الخامسة :
إصابات النشاط البدني



الخبرة التعليمية :
محتويات حقيبة الإسعافات الأولية

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 الصغرية التي يصعب رؤيتها داخل الجلد ( )

٤/ وضع الحقيبة في مكان معتدل الحرارة، وبعيداً عن أشعة الشمس ( )

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

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

(الأشرطة اللاصقة- لاصق طبي - لا شئ 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 اليها - جميع ما سبق)

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





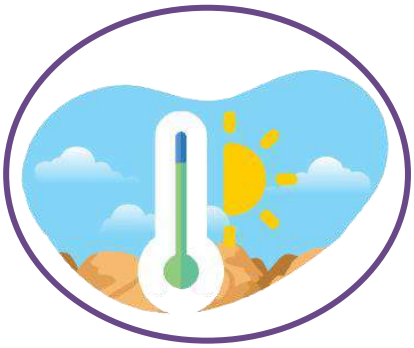


١- ..... ٢-..... ٣-.....

ورقة عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

الوحدة الخامسة :
إصابات النشاط البدني



الخبرة التعليمية :
الإصابات الحرارية

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 الاقواس 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

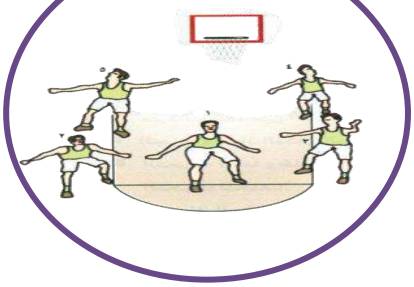
كرة السلة



ورقة عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

الوحدة السادسة :
كرة السلّة



الخبرة التعليمية :
دفاع المنطقة ٣ / ٢

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 الاقواس 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 بزاوية - جميع ما سبق)

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

١- .....

٢- .....

٣- .....

الوحدة السادسة :
كرة السلّة



الخبرة التعليمية :
الهجوم المنظم

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

١ / الهجوم المنتظم يعتمد على أساليب حركية عديدة ( )

٢ / يعتمد التفوق العددي أو الزيادة العددية في جهة معينة الى الهجوم ضد دفاع المنطقة ( )

س٢/دون / ي الأمور التي يعتمد عليها الهجوم ضد دفاع رجل لرجل في الهجوم المنظم :

الهجوم ضد دفاع رجل لرجل يعتمد على /

١-..... ٢-..... ٣-..... ٤-.....

٥-..... ٦-..... ٧-.....

الوحدة السادسة :
كرة السلّة



الخبرة التعليمية :
تطبيق مواد قانونية تحكم في لعبة كرة السلة

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

١ / يكون سطح الملعب لكرة السلة زراعياُ ( )

٢ / المنطقة الامامية تعني سلة المنافسين ( )

٣/ خط المركز يرسم خطا 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 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



الوحدة السابعة :
اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء



الخبرة التعليمية :
السرعة

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 الاقواس فيما يلي :

١ / من العوامل المؤثرة في السرعة :

(النمط العصبي للفرد – القدرة على الاسترخاء - جميع ما سبق صحيح)

٢ / ارتباط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل اثناء 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 :

١- ..... ٢-.....

٣-.....

ورقة عمل
التربية الصحية والبدنية (١-١)

الوحدة السابعة :
اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء



الخبرة التعليمية :
التوازن

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

١-من أهمية التوازن انه يمكن اللعبين من سرعة الاستجابة في ضوء الظروف المنافسة ( )

٢- التوازن الديناميكي عدم القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في اثناء 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 الإجابة 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 و أرجحة القدم الاخرى –تدريب الميزان الامامي - جميع ما سبق)

س٣/ عدد / ي أنواع التوازن فيما يلي :

١- .....

٢- .....

ورقة عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

الوحدة السابعة :

اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء



الخبرة التعليمية :

الرشاقة

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

١-من أهمية الرشاقة انها 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 الاقواس فيما يلي :

١-هي قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواء بكل أعضائه أو بجزاء معين :

(التوازن - نشاط رياضي - الرشاقة)

٢-من طرق تنمية الرشاقة عمل التمارين او 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



الوحدة الثامنة :
النشاط البدني والصحة



الخبرة التعليمية :
إعداد برنامج للنشاط البدني

س١/ 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 / للعمل برنامج للنشاط البدني لا تحتاج الى هدف ( )

٣/ هناك حد ادني لمرات تكرار النشاط وهي خمس مرات بالأسبوع ( )

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

١ / ما نوع المكون المرتبط ارتباطاً وثيقا 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- ..... ٤-.....

الوحدة الثامنة :
النشاط البدني والصحة



الخبرة التعليمية :
نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي

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 الاقواس 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 :

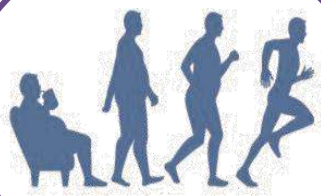
(مستوى اللياقة - نوع التمرين وشدته ومدته – جميع ما سبق صحيح)

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

١- ..... ٢-.....

٣- .....

الوحدة الثامنة :
النشاط البدني والصحة



الخبرة التعليمية :
تعديل السلوك لزيادة النشاط البدني من خلال الأنشطة الحياتية

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

١ / التقليل من فترة التي يبقون فيها خاملين كل يوم لتجنب الاخطار الصحية ( )

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