ورقة عمل

اللياقة البدنية

المهارات الأسرية • الأول المتوسط • الفصل الدراسي الثاني

اسم الطالب/ة: .....

الصف/الشعبة: .....

التاريخ: .....

الدرجة: .....

شرح الدرس واختباره

ملخص الدرس

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

1) القفز بالحبل ينمّي (الرشاقة والتحمل ، النوم ، الكسل)

2) النشاط اليومي الموصى به نحو (٦٠ دقيقة ، دقيقتين ، ١٠ ثوان)

3) تهدئة الجسم تكون (قبل التمرين ، بعد التمرين ، أثناء النوم)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) أبدأ التمرين بالجري السريع دون إحماء. ( )

2) أتوقف عن التمرين عند الشعور بدوار شديد. ( )

3) أشرب الماء في أثناء الرياضة. ( )

4) ألبس خوذة عند ركوب الدراجة. ( )

■ السؤال الثالث: صل بين العنصر وتمرينه

القوة العضلية: القرفصاء

المرونة: لمس أصابع القدمين

التحمل: الجري الخفيف

■ السؤال الرابع: ضع دائرة حول علامات التوقف عن التمرين

ألم حاد ، دوار ، ضيق في التنفس ، تعرق خفيف ، خفقان شديد

■ السؤال الخامس: ماذا تفعل في هذا الموقف؟

1) درجة الحرارة عالية وقت الظهيرة وأصدقاؤك يدعونك للعب الكرة: .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com