تم تحميل وعرض المادة من

موقع حصتي
www.hisatii.com

Google

موقع حصتي

موقع حصتي هو موقع تعليمي يعمل على تسهيل العملية التعليمية بطريقة بسيطة وسهلة وتوفير كل ما يحتاجه المعلم والطالب لكافة الصفوف الدراسية كما يحتوى الموقع على حلول جميع المواد مع الشروح المتنوعة للمعلمين.

أوراق عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

التعليم الثانوي – نظام المسارات

السنة المشتركة

للمزيد زورونا على

موقع اجاباتكم

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)

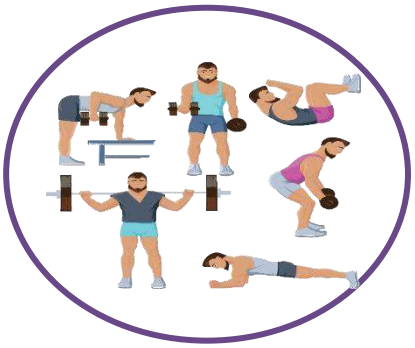
هو مقدرة .....على أداء اختبارات ..... الدوري والتنفسي وقوة .....

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-.....

ورقة عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

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- .....

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

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

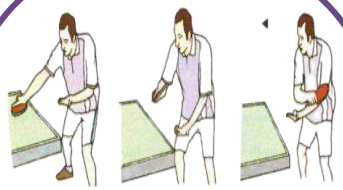
التربية الصحية والبدنية

(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 ( )

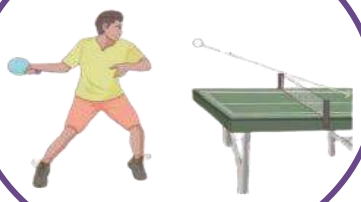
س٢/ ضع / ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(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)

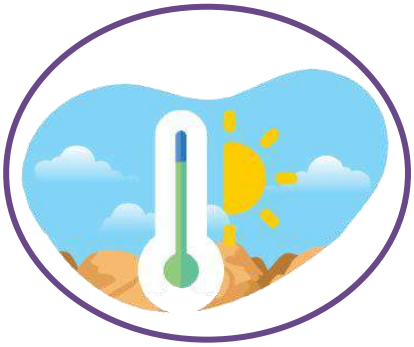
س٣/دون/ ي مسميات محتوي الحقيبة اسفل الصور ادناه :

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

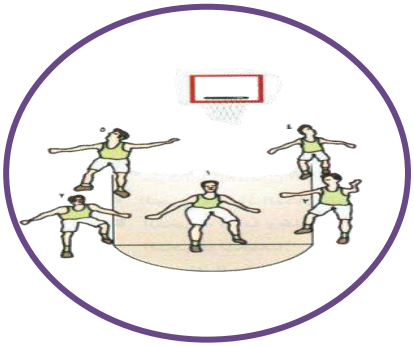
كرة السلة

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-.....

ورقة عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

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-.....

ورقة عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

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 زراعياً ( )

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- .....

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

ورقة عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

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-.....

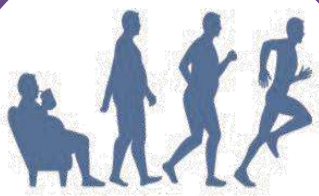
٣- .....

ورقة عمل

التربية الصحية والبدنية (١-١)

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 .....