المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الادارة العامة للتعليم بمنطقة جازان
متوسطة وثانوية جزر فرسان

اختبار مـادة اللياقة والثقافة الصحية (الفترة ثانية)

اسم الطالبة...

السؤال الأول : أ- ضعي المصلح في المكان المناسب

(هرم النشاط البدني - الخمول البدني – اللياقة البدنية – النشاط البدني المنظم)

١- أحد النماذج التوضيحية التي يمكن الإسترشاد بها لمعرفة مكونات النشاط البدني الموصى به لتحقيق الفوائد الصحية(　　　　)

٢- مجموعة من العناصر البدنية التي تمكن الجسم من الإستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني (　　　　)

٣- هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم الحركة معتبره بدنيا أثناء فترة الإستيقاظ (　　　　)

٤- نوع من النشاط مخطط له وينفذ تحت إشراف مدرب أو معلم التربية البدنية (　　　　)

ب - ضعي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية :

١- من فوائد النشاط البدني للجانب العقلي زيادة كفاءة القلب والرئتين (　　　)

٢- من سمات الخمول البدني الجسم يصرف طاقة مقدارها (١,٥)أو أقل مكافئ آيضي (　　　)

٣- يطلق على المستوى الأول من مستويات هرم النشاط البدني (بالأنشطة الهوائية) (　　　)

٤- كثرة إستهلاك السكريات وقلة الحركة تضعف عملية التخلص من السكر (　　　)

٥- من أنواع اللياقة البدنية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة فقط (　　　)

السؤال الثاني : أ- إختاري الإجابة الصحيحة :

١- من مواصفات برامج وتطبيقات النشاط البدني (الخمول - دقة القياس - السلوك)
٢- من تصنيفات النشاط البدني من حيث الأداء الفسيولوجي (النشاط البدني الهوائي- النشاط غير المنظم - الدقة)
٣- من معوقات ممارسة النشاط البدني (الدافعية - التعزيز - ضعف الإرادة)
٤- (مؤشر كتلة الجسم – إختبار مد الذراعين – جهاز قوة قبضة اليد) هي طريقة قياس نسبة الدهون في تركيب الجسم .
٥- توصي هيئة الصحة العامة السعودية فئة الشباب من (٦-١٧)عاما بممارسة نشاط بدني معتدل إلى مرتفع الشدة بمعدل (٥٠ – ٦٠ – ٩٠ – ١٠٠) دقيقة في اليوم.
٦- لتنمية القوة العضلية ينبغي ممارسة تدريباتها أسبوعيا (١يوم – ٢-٣ أيام – ٤ -٥أيام – ٦-٧أيام)

ب - أكملي الفراغات الآتية بما يناسبها :

١- أبعاد النشاط البدني : ....و......................................و........................
٢- أول خطوة من خطوات بناء خطة البرنامج البدني الشخصي ....
٣- ....هوالعملية التي يسعى من خلالها الفرد الى جعل معدل وزنه في نطاق الحدود الطبيعية .
٤- ينصح الفرد قبل البدء في تطبيق برنامج بدني لتخفيف الوزن بإستشارة..
٥- يتكون هرم النشاط البدني من أربعة مستويات ....و...................................
................................و،،،

انتهت الأسئلة　　　　معلمات المادة / أريج سهيل- أماني حكمي - وجدان الحربي