

تم تحميل وعرض المادة من

# موقع منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



# أوراق عمل

## التربية الصحية والبدنية

### ٢ - ١

## الوحدة الأولى

### النشاط البدني والصحة



**الخبرة التعليمية :**

الأنشطة البدنية التي تسهم في  
الوقاية من أمراض العصر

**الوحدة التعليمية :**

النشاط البدني والصحة

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

- ١- ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة لأنها تسبب اجهاد للمفاصل ( )
- ٢- زيادة مدة النشاط دون التدرج للمصابين بالسمنة من أفضل الطرق ( )
- ٣- من الإجراءات التي يجب اتباعها للمصابين التهاب المفاصل اخذ الدواء قبل ساعة من ممارسة النشاط البدني ( )
- ٤- من الشائعة في المجتمع هو اكتساب عادات وسلوكيات خاطئة تصبح مع مرور الوقت تصبح ممارسات صحيحة وصحية ( )

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

- ١- للمصابين بارتفاع ضغط الدم يكون نوع النشاط البدني هوائياً مثل :  
( المشي وكرة السلة - ركوب الدراجة الثابتة - جميع ما سبق )
- ٢- ممارسة نشاط بدني هوائي لمدة ٣٠ دقيقة لمرضى السكر وتنوع الأنشطة البدنية :  
( اخمداد تقوية العضلات - لتشمل جميع العضلات بالجسم - جميع ما سبق )
- ٣- عند حدوث الالتهابات الحادة للأشخاص المصابين في اعتلال المفاصل العظمية تقوم :  
( ممارسة النشاط البدني - تأجيل ممارسة النشاط - لا شيء مما سبق )

**س٣/ عدد/ي الامراض التي يمكن ان نسميها أمراض العصر فيما يلي :**

.....-٢

.....-١

.....-٣

**الخبرة التعليمية :**

الأنشطة البدنية التي تسهم في  
الوقاية من أمراض العصر



**الوحدة التعليمية :**

النشاط البدني والصحة

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

- ١- ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة لأنها تسبب اجهاد للمفاصل ( √ )
- ٢- زيادة مدة النشاط دون التدرج للمصابين بالسمنة من أفضل الطرق ( × )
- ٣- من الإجراءات التي يجب اتباعها للمصابين التهاب المفاصل اخذ الدواء قبل ساعة من ممارسة النشاط البدني ( √ )
- ٤- من الشائعة في المجتمع هو اكتساب عادات وسلوكيات خاطئة تصبح مع مرور الوقت تصبح ممارسات صحيحة وصحية ( √ )

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

- ١- للمصابين بارتفاع ضغط الدم يكون نوع النشاط البدني هوائياً مثل :  
( المشي وكرة السلة - ركوب الدراجة الثابتة - جميع ما سبق )
- ٢- ممارسة نشاط بدني هوائي لمدة ٣٠ دقيقة لمرضى السكر وتنوع الأنشطة البدنية :  
( اخمداد تقوية العضلات - لتشمل جميع العضلات بالجسم - جميع ما سبق )
- ٣- عند حدوث الالتهابات الحادة للأشخاص المصابين في اعتلال المفاصل العظمية نقوم :  
( ممارسة النشاط البدني - تأجيل ممارسة النشاط - لا شيء مما سبق )

**س٣/ عدد/ي الامراض التي يمكن ان نسميها أمراض العصر فيما يلي :**

- ١- قرحة المعدة .....
- ٢- القولون العصبي .....
- ٣- داء السكري .....

**الخبرة التعليمية :**

قياس مستوى النشاط البدني  
اليومي بالطرائق الميسرة

**الوحدة التعليمية :**

النشاط البدني والصحة

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

- ١- من عيوب الاستبانة انها تعد عرض للتقدير الشخصي ( )
- ٢- معادلة مصروف الطاقة تمثل مقدار ما يصرف من سرعات حرارية خلال الأنشطة البدنية فقط ( )
- ٣- من الطرائق الميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية - الجري لمدة ١٢ دقيقة ( )

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

١- من مميزات الاستبانة هي :

( صعوبة الاستخدام - الحصول على بيانات عدد كبير من الأشخاص - لا شيء مما سبق )

٢- حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي والتي تؤدي الى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة في أثناء

الراحة تعرف :

( النشاط البدني - التنفس الاصطناعي - جميع ما سبق )

٣- يمكن قياس وظيفة الجهاز القلبي من خلال اختبار :

( السير المتحرك - الجهد بالدراجة الثابتة - جميع ما سبق )

**الخبرة التعليمية :**

قياس مستوى النشاط البدني  
اليومي بالطرائق الميسرة



**الوحدة التعليمية :**

النشاط البدني والصحة

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

- ١- من عيوب الاستبانة انها تعد عرض للتقدير الشخصي ( √ )
- ٢- معادلة مصروف الطاقة تمثل مقدار ما يصرف من سرعات حرارية خلال الأنشطة البدنية فقط ( √ )
- ٣- من الطرائق الميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية - الجري لمدة ١٢ دقيقة ( √ )

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

١- من مميزات الاستبانة هي :

( صعوبة الاستخدام - الحصول على بيانات عدد كبير من الأشخاص - لا شيء مما سبق )

٢- حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي والتي تؤدي الى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة في أثناء

الراحة تعرف :

( النشاط البدني - التنفس الاصطناعي - جميع ما سبق )

٣- يمكن قياس وظيفة الجهاز القلبي من خلال اختبار :

( السير المتحرك - الجهد بالدراجة الثابتة - جميع ما سبق )

**الخبرة التعليمية :**

قياس مستوى النشاط البدني  
اليومي بالطرائق الميسرة

**الوحدة التعليمية :**

النشاط البدني والصحة

**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 / لعمل 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 وثيقاً 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/ أذكر/ ي على ماذا يعتمد قياس حساب مصروف الطاقة للشخص ؟ :**

.....-٢

.....-١

.....-٤

.....-٣

**الخبرة التعليمية :**

قياس مستوى النشاط البدني  
اليومي بالطرائق الميسرة



**الوحدة التعليمية :**

النشاط البدني والصحة

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 / لعمل 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 وثيقاً 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/ أذكر/ ي على ماذا يعتمد قياس حساب مصروف الطاقة للشخص ؟ :

١- نوع النشاط البدني .....

٢- مدة النشاط البدني .....

٣- تكرار الممارسة .....

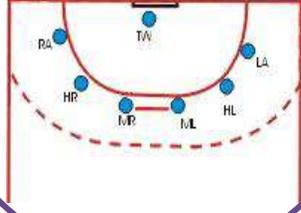
٤- وزن الشخص .....

أوراق عمل  
التربية الصحية والبدنية  
٢ - ١  
الوحدة الثانية  
كرة اليد



## الخبرة التعليمية :

دفاع المنطقة ٦ / ٠



## الوحدة التعليمية :

كرة اليد

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

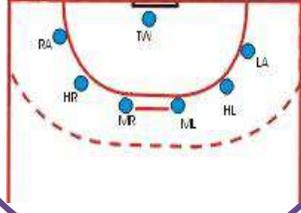
- ١- يقصد بدفاع المنطقة (٠-٦) هو وقوف اللاعبين على خط المنطقة ٦ م ( )
- ٢- يعتمد دفاع المنطقة لكرة اليد على ان اللاعب غير مسؤول عن لاعب ونصف للفريق المهاجم ( )
- ٣- تستخدم هذه الطريقة ضد الفرق التي تتميز بإتقان التصويب القريب ( )

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

- ١- يتم استخدام تشكيل المنطقة (٠-٦) للأشخاص :  
( المحترفين - المبتدئين - جميع ما سبق )
- ٢- من عيوب تشكيلة منطقة الدفاع (٠-٦) :  
( السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية - يندرج وجود ثغرات دفاعية - جميع ما سبق )
- ٣- حركات لاعبي الدفاع في الجناحين تكون :  
( جانبيين فقط - الامام والخلف - جميع ما سبق )

الخبرة التعليمية :

دفاع المنطقة ٦ / ٠



الوحدة التعليمية :

كرة اليد

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

- ١- يقصد بدفاع المنطقة (٠-٦) هو وقوف اللاعبين على خط المنطقة ٦ م (✓)
- ٢- يعتمد دفاع المنطقة لكرة اليد على ان اللاعب غير مسؤول عن لاعب ونصف للفريق المهاجم (×)
- ٣- تستخدم هذه الطريقة ضد الفرق التي تتميز بإتقان التصويب القريب (✓)

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

- ١- يتم استخدام تشكيل المنطقة (٠-٦) للأشخاص :  
( المحترفين - المبتدئين - جميع ما سبق )
- ٢- من عيوب تشكيلة منطقة الدفاع (٠-٦) :  
( السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية - يندرج وجود ثغرات دفاعية - جميع ما سبق )
- ٣- حركات لاعبين الدفاع في الجناحين تكون :  
( جانبيين فقط - الامام والخلف - جميع ما سبق )

الخبرة التعليمية :

الخطة الهجومية ٣ / ٣



الوحدة التعليمية :

كرة اليد

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

١- لا يحتاج التشكيل للخطة الهجومية الى مجهود بدني ومهارة فنية وتفاهم وتعاون الفريق ( )

٢- يمكن تقسيم الفريق المهاجم في كرة اليد الى مجموعتين ( )

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

١- من واجبات مجموعة المهاجمين الخلفيين :

( سرعة التميرير - التصويب على المرمى - جميع ما سبق )

٢- المهاجمين الامامين هم من يطلق عليهم :

( التصويب البعيد - لاعبو الدائرة - جميع ما سبق )

الخبرة التعليمية :

الخطة الهجومية ٣ / ٣



الوحدة التعليمية :

كرة اليد

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

١- لا يحتاج التشكيل للخطة الهجومية الى مجهود بدني ومهارة فنية وتفاهم وتعاون الفريق (×)

٢- يمكن تقسيم الفريق المهاجم في كرة اليد الى مجموعتين (✓)

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

١- من واجبات مجموعة المهاجمين الخلفيين :

( سرعة التمرير - التصويب على المرمى - جميع ما سبق )

٢- المهاجمين الامامين هم من يطلق عليهم :

( التصويب البعيد - لاعبو الدائرة - جميع ما سبق )

الخبرة التعليمية :  
بعض قوانين كرة اليد



الوحدة التعليمية :  
كرة اليد

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

- ١- يجب على الحارس ارتداء زي مخالف عن زملائه في الفريق ( )
- ٢- يجوز أن يلمس اللاعب الكرة بالقدم ويحق له من الرأس حتى الركبة ( )
- ٣- يحق للمنافس أخذ الكرة من اللاعب عند القيام بالتنطيط ( )

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

- ١- وزن الكرة المستخدمة لفئة النساء التي محيطها (٨٥-٦٠ سم) :
- ( ٤٢٥-٤٧٥ جرام - ٣٢٥-٣٧٥ جرام - جميع ما سبق )
- ٢- يتكون عدد اللاعبين في كرة اليد من :
- ( سبع لاعبين - ثمان لاعبين - جميع ما سبق )
- ٣- يحق للمدرب طلب وقت مستقطع عندما تكون الكرة مع فريقه بعد رفع بطاقة باللون :
- ( الأخضر مكتوبة بالأسود بحرف T - الأحمر مكتوبة باللون الأسود حرف T - جميع ما سبق )

الخبرة التعليمية :  
بعض قوانين كرة اليد



الوحدة التعليمية :  
كرة اليد

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

- ١- يجب على الحارس ارتداء زي مخالف عن زملائه في الفريق (✓)
- ٢- يجوز أن يلمس اللاعب الكرة بالقدم ويحق له من الرأس حتى الركبة (×)
- ٣- يحق للمنافس أخذ الكرة من اللاعب عند القيام بالتنطيط (✓)

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

- ١- وزن الكرة المستخدمة لفئة النساء التي محيطها (٨٥-٦٠ سم) :  
( ٤٢٥-٤٧٥ جرام - ٣٢٥-٣٧٥ جرام - جميع ما سبق )
- ٢- يتكون عدد اللاعبين في كرة اليد من :  
( سبع لاعبين - ثمان لاعبين - جميع ما سبق )
- ٣- يحق للمدرب طلب وقت مستقطع عندما تكون الكرة مع فريقه بعد رفع بطاقة باللون :  
( الأخضر مكتوبة بالأسود بحرف T - الأحمر مكتوبة باللون الأسود حرف T - جميع ما سبق )

**الخبرة التعليمية :**

أهمية السرعة  
للأداء الرياضي

**الوحدة التعليمية :**

كرة اليد

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

- ١- من أهمية السرعة انه لا تعد إحدى مكونات اللياقة البدنية لجميع الرياضات ( )
- ٢- تحمل السرعة تعد من الوسائل تطوير السرعة ( )
- ٣- يستمر مصدر الطاقة لمدة ٦ ثواني على الأكثر ( )
- ٤- السرعة الانتقالية هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة ( )

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

- ١- هي القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة سواء كانت الحركة لقدم أو ذراع :  
( التوازن - نشاط رياضي - السرعة )

٢- هي خاصية منفردة للسرعة يمكن أخذها فقط من زاوية التحليل الجزئي البيوميكانيكي للفعل الحركي :

( السرعة الحركية - السرعة الانتقالية - تمارين الضغط )

٣- الطاقة المستخدمة وتمارين السرعة تزود من النظام اللاهوائي وهو نظام يستخدم عند الجري لمسافات بين ٣٠م-٦٠م

تعرف :

( تمارين كرة التوازن - مصادر الطاقة - مركز الثقل )

س٣/ عدد / ي تطور السرعة عبر الوسائل التدريبية فيما يلي :

١- ..... ٢- .....

الخبرة التعليمية :

أهمية السرعة  
للأداء الرياضي



الوحدة التعليمية :

كرة اليد

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

- ١- من أهمية السرعة انه لا تعد إحدى مكونات اللياقة البدنية لجميع الرياضات ( × )
- ٢- تحمل السرعة تعد من الوسائل تطوير السرعة ( ✓ )
- ٣- يستمر مصدر الطاقة لمدة ٦ ثواني على الأكثر ( ✓ )
- ٤- السرعة الانتقالية هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة ( × )

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

١- هي القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة سواء كانت الحركة لقدم أو ذراع :  
( التوازن - نشاط رياضي - السرعة )

٢- هي خاصية منفردة للسرعة يمكن أخذها فقط من زاوية التحليل الجزئي البيوميكانيكي للفعل الحركي :

( السرعة الحركية - السرعة الانتقالية - تمارين الضغط )

٣- الطاقة المستخدمة وتمارين السرعة تزود من النظام اللاهوائي وهو نظام يستخدم عند الجري لمسافات بين ٣٠م-٦٠م

تعرف :

( تمارين كرة التوازن - مصادر الطاقة - مركز الثقل )

س٣/ عدد / ي تطور السرعة عبر الوسائل التدريبية فيما يلي :

١- ..... المرونة .....  
٢- ..... تحمل السرعة .....  
.....

# أوراق عمل

## التربية الصحية والبدنية

### ٢ - ١

## الوحدة الثالثة

### النشاط البدني والصحة



الخبرة التعليمية :  
التدخين والخمول البدني



الوحدة التعليمية :  
النشاط البدني والصحة

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

- ١- لا يؤثر التدخين بشكل سلبي على جسم الإنسان ( )
- ٢- قلة النشاط البدني والحركة تؤثر على العضلات وتصاب المفاصل بالتيبس ( )
- ٣- من الآثار السلبية الناتجة عن التدخين إصابة الجهاز التنفسي ( )
- ٤- يزيد التدخين من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات ( )

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

- ١- يقود التدخين الأشخاص الى عدم :  
( بذل مجهود بدني - الجري السريع - لا شيء مما سبق )
- ٢- نتيجة تراجع المجهود البدني لدي المدخنين :  
( تقوية العضلات - سهولة الإصابة بكسور وآلام في العظام - جميع ما سبق )
- ٣- يؤثر على الاوعية الدموية والشرايين ويقلل من سعتها مما يسبب :  
( زيادة الاكسجين للعضلات - نقص الاكسجين الواصل للعضلات - لا شيء مما سبق )

س٣/ عدد/ي الآثار السلبية الناتجة عن التدخين (٢ فقط) فيما يلي :

.....-٢

.....-١

الخبرة التعليمية :  
التدخين والخمول البدني



الوحدة التعليمية :  
النشاط البدني والصحة

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

- ١- لا يؤثر التدخين بشكل سلبي على جسم الإنسان ( × )
- ٢- قلة النشاط البدني والحركة تؤثر على العضلات وتصاب المفاصل بالتيبس ( ✓ )
- ٣- من الآثار السلبية الناتجة عن التدخين إصابة الجهاز التنفسي ( ✓ )
- ٤- يزيد التدخين من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات ( ✓ )

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

- ١- يقود التدخين الأشخاص الى عدم :  
( بذل مجهود بدني - الجري السريع - لا شيء مما سبق )
- ٢- نتيجة تراجع المجهود البدني لدي المدخنين :  
( تقوية العضلات - سهولة الإصابة بكسور وآلام في العظام - جميع ما سبق )
- ٣- يؤثر على الاوعية الدموية والشرايين ويقلل من سعتها مما يسبب :  
( زيادة الاكسجين للعضلات - نقص الاكسجين الواصل للعضلات - لا شيء مما سبق )

س٣/ عدد/ي الآثار السلبية الناتجة عن التدخين ( ٢ فقط ) فيما يلي :

٢- العيون .....

١- الجهاز التنفسي .....

**الخبرة التعليمية :**

أهمية السوائل للمجهود البدني

**الوحدة التعليمية :**

النشاط البدني والصحة

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

- ١- لا تحاول الاقتراب من المشروبات التي تحتوي على سكر قبل أداء المجهود البدني ( )
- ٢- لا ينصح بشرب الماء بعد المجهود البدني ( )
- ٣- يجب المحافظة على رطوبة الجسم بشرب الماء بجرعات صغيرة فقط ( )

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

١- الكمية التي يحتاجه الإنسان استهلاكها أثناء التمرين تعتمد بشكل كبير:

( جنسه وطوله ووزنه - حجم التمارين وطول مدته - جميع ما سبق )

٢- الأشخاص الذين يقومون بالتعرق بشكل أكبر يحتاجون:

( قلة استهلاك الماء - استهلاك الماء بكميات كبيرة - جميع ما سبق )

٣- ينصح بشرب كوب واحد من الماء في :

( شرب المنشطات - نقص الأكسجين الواصل للعضلات - أثناء المجهود البدني )

**الخبرة التعليمية :**

أهمية السوائل للمجهود البدني



**الوحدة التعليمية :**

النشاط البدني والصحة

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

١- لا تحاول الاقتراب من المشروبات التي تحتوي على سكر قبل أداء المجهود البدني (✓)

٢- لا ينصح بشرب الماء بعد المجهود البدني (×)

٣- يجب المحافظة على رطوبة الجسم بشرب الماء بجرعات صغيرة فقط (✓)

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

١- الكمية التي يحتاجه الإنسان استهلاكها أثناء التمرين تعتمد بشكل كبير :

( جنسه وطوله ووزنه - حجم التمارين وطول مدته - جميع ما سبق )

٢- الأشخاص الذين يقومون بالتعرق بشكل أكبر يحتاجون :

( قلة استهلاك الماء - استهلاك الماء بكميات كبيرة - جميع ما سبق )

٣- ينصح بشرب كوب واحد من الماء في :

( شرب المنشطات - نقص الأكسجين الواصل للعضلات - أثناء المجهود البدني )

## الخبرة التعليمية :

مضار المنشطات الطبيعية  
والصناعيةالوحدة التعليمية :  
النشاط البدني والصحة

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

- ١- من الآثار الإيجابية الناتجة عن المنشطات التمتع بالصحة ( )
- ٢- استخدام المنشطات الصناعية سببا في الوفاة في بعض الأحيان ( )
- ٣- من الإجراءات التي يأخذها المرافق الطبي للفريق إعطاء اللاعبين منشطات ( )
- ٤- لا تؤثر المنشطات الطبيعية إذا أخذت بطريقة متوازنة دون الأكثر منها ( )
- ٥- استخدام المنشطات لا يفقد التوازن ( )
- ٦- يتم إعطاء الرياضي المتعاطي للمنشطات عقوبة سوء فردية او جماعية ( )

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

- ١- من مضار العقوبة لتعاطي المنشطات هي :  
( اكتساب سمعه جيدة - فقدان الثقة والضغط النفسي - لاشيء مما سبق )
- ٢- يعد الأناناس من الأغذية الطبيعية المنشطة للجسم لاحتوائه على انزيم بروميلين وانزيمات أخرى تستخدم في المجال الرياضي لانه :  
( غير جيدة للصحة - مضاد للالتهاب ومهدي عند الإصابات - جميع ما سبق )
- ٣- لتعاطي المنشطات أخطار عديدة منها :  
( الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف - فاتح للشهية والطعام - لاشيء مما سبق )
- ٤- يجب على المرافق الطبي معرفة العديد من الأمور منها :  
( عدم كتابة تقرير للجنة الطبية - معرفة لائحة الأدوية الممنوعة والمحظورة - جميع ما سبق )

س٣/ عدد/ي طرق إجراء الفحص عن المنشطات ( ٢ فقط ) فيما يلي :

.....٢-

.....١-

الخبرة التعليمية :

مضار المنشطات الطبيعية  
والصناعية



الوحدة التعليمية :  
النشاط البدني والصحة

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

- ١- من الآثار الإيجابية الناتجة عن المنشطات التمتع بالصحة (×)
- ٢- استخدام المنشطات الصناعية سببا في الوفاة في بعض الأحيان (✓)
- ٣- من الإجراءات التي يأخذها المرافق الطبي للفريق إعطاء اللاعبين منشطات (×)
- ٤- لا تؤثر المنشطات الطبيعية إذا أخذت بطريقة متوازنة دون الأكثر منها (✓)
- ٥- استخدام المنشطات لا يفقد التوازن (×)
- ٦- يتم إعطاء الرياضي المتعاطي للمنشطات عقوبة سوء فردية او جماعية (✓)

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

- ١- من مضار العقوبة لتعاطي المنشطات هي :  
( اكتساب سمعه جيدة - فقدان الثقة والضغط النفسي - لاشيء مما سبق )
- ٢- يعد الأناناس من الأغذية الطبيعية المنشطة للجسم لاحتوائه على انزيم بروميلين وانزيمات أخرى تستخدم في المجال الرياضي لانه :  
( غير جيدة للصحة - مضاد للالتهاب ومهدي عند الإصابات - جميع ما سبق )
- ٣- لتعاطي المنشطات أخطار عديدة منها :  
( الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف - فاتح للشهية والطعام - لاشيء مما سبق )
- ٤- يجب على المرافق الطبي معرفة العديد من الأمور منها :  
( عدم كتابة تقرير للجنة الطبية - معرفة لائحة الأدوية الممنوعة والمحظورة - جميع ما سبق )

س٣/ عدد/ي طرق إجراء الفحص عن المنشطات ( ٢ فقط ) فيما يلي :

- ١- فحص وتحليل الدم .....
- ٢- فحص وتحليل البول .....

# أوراق عمل

## التربية الصحية والبدنية

### ٢ - ١

## الوحدة الرابعة

### الريشة الطائرة



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence

**الخبرة التعليمية :**

الإرسال المرتفع من  
الأسفل بوجه المضرب

**الوحدة التعليمية :**

الريشة الطائرة

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

- ١- عدم متابعة الحركة بنقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية بتوافق مع حركة الرسغ ( )
- ٢- تبدأ حركة الضرب بأرجحة بطيئة من اليد الضاربة لأمام لتضرب الريشة من الأسفل الى الأعلى ( )

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

- ٢- تمسك الريشة بنفس طريقة الأرسال المنخفض، ولكن أبعد عن الجسم:  
( الضربة الساحقة - الأرسال المرتفع - الضربة الساقطة )

**س٣/ دون / ي اسم او نوع الأرسال فيما يلي :**



١- .....

**الخبرة التعليمية :**

الإرسال المرتفع من  
الأسفل بوجه المضرب



**الوحدة التعليمية :**

الريشة الطائرة

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

- ١- عدم متابعة الحركة بنقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية بتوافق مع حركة الرسغ ( × )
- ٢- تبدأ حركة الضرب بأرجحة بطيئة من اليد الضاربة لأمام لتضرب الريشة من الأسفل الى الأعلى ( × )

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

- ٢- تمسك الريشة بنفس طريقة الأرسال المنخفض، ولكن أبعد عن الجسم:  
( الضربة الساحقة - الأرسال المرتفع - الضربة الساقطة )

**س٣/ دون / ي اسم او نوع الأرسال فيما يلي :**

- ١- الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب .....



الخبرة التعليمية :

الضربة الساقطة بوجه المضرب



الوحدة التعليمية :

الريشة الطائرة

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

- ١- الاعتماد على الذراع في دفع الكرة إلى الأعلى والأمام ( )
- ٢- رفع الريشة إلى الأعلى والأمام لتعبر الشبكة وتسقط بعدها مباشرة حركة أساسية ( )

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

- ١- استخدام الرسغ والساعد والمضرب لتوجيه الريشة إلى المكان المناسب والبعيد عن المنافس :  
( متابعة - استعداد - الحركة الأساسية )
- ٢- يكون المضرب على امتداد الذراع الذي يتجه إلى الأمام والأسفل وأمام كتف اليد الحاملة للمضرب :  
( الإرسال بوجه المضرب - المتابعة - الاستعداد )

الخبرة التعليمية :

الضربة الساقطة بوجه المضرب



الوحدة التعليمية :

الريشة الطائرة

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

١- الاعتماد على الذراع في دفع الكرة إلى الأعلى والأمام ( × )

٢- رفع الريشة إلى الأعلى والأمام لتعبر الشبكة وتسقط بعدها مباشرة حركة أساسية ( ✓ )

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

١- استخدام الرسغ والساعد والمضرب لتوجيه الريشة إلى المكان المناسب والبعيد عن المنافس :

( متابعة - استعداد - الحركة الأساسية )

٢- يكون المضرب على امتداد الذراع الذي يتجه إلى الأمام والأسفل وأمام كتف اليد الحاملة للمضرب :

( الإرسال بوجه المضرب - المتابعة - الاستعداد )

## الخبرة التعليمية :

الضربة الساحقة بوجه المضرب



## الوحدة التعليمية :

الريشة الطائرة

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

١- تحريك القدم الأمامية جانبا في اتجاه الريشة ( )

٢- الوقوف على أمشاط قدم الارتكاز لحظة الضرب لزيادة الطول ( )

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

١- ثني الجذع خلفاً مع رفع الرجل الحرة في الهواء تمهيداً لانتقال مركز الثقل عليها تعرف :

( الضربة الساقطة - الضربة الساحقة - الارسال المرتفع )



س٣/ صل / ي الصور بما يناسب فيما يلي :

الارسال المرتفع

الضربة الساقطة

الضربة الساحقة

الخبرة التعليمية :

الضربة الساحقة بوجه المضرب



الوحدة التعليمية :

الريشة الطائرة

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

١- تحريك القدم الأمامية جانبا في اتجاه الريشة ( × )

٢- الوقوف على أمشاط قدم الارتكاز لحظة الضرب لزيادة الطول ( ✓ )

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

١- ثني الجذع خلفاً مع رفع الرجل الحرة في الهواء تمهيداً لانتقال مركز الثقل عليها تعرف :

( الضربة الساقطة - الضربة الساحقة - الارسال المرتفع )



س٣/ صل / ي الصور بما يناسب فيما يلي :

الارسال المرتفع

الضربة الساقطة

الضربة الساحقة

**الخبرة التعليمية :**

أهمية التوازن  
للأداء الرياضي

**الوحدة التعليمية :**

الريشة الطائرة

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

- ١- من أهمية التوازن انه يمكن للاعبين من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة ( )
- ٢- التوازن الديناميكي عدم القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء 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 تمارين تساعد على الثبات الجسم وهي :  
( تمرين القرفصاء بقدمين - تمرين كرة التوازن - مركز الثقل )

**س٣/ عدد/ ي أنواع التوازن فيما يلي :**

١- ..... ٢- .....

الخبرة التعليمية :

أهمية التوازن  
للأداء الرياضي



الوحدة التعليمية :

الريشة الطائرة

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

- ١- من أهمية التوازن انه يمكن للاعبين من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة (√)
- ٢- التوازن الديناميكي عدم القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء 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 الاقواس 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 تمارين تساعد على الثبات الجسم وهي :  
( تمرين القرفصاء بقدمين - تمرين كرة التوازن - مركز الثقل )

س٣/ عدد/ ي أنواع التوازن فيما يلي :

- ١- التوازن الثابت
- ٢- التوازن الديناميكي

**الخبرة التعليمية :**

بعض قوانين الريشة الطائرة

**الوحدة التعليمية :**

الريشة الطائرة

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

- ١- يكسب التبادل نقطة تضاف إلى نتيجة إذا الجانب المضاد ارتكب خطأ أو توقف الريشة عن اللعب ( )
- ٢- جزء من قدم المرسل والمستقبل يجب ألا تبقي على اتصال مع سطح الملعب ( )
- ٣- يجب أن يكون طيران الريشة للأعلى من مضرب المرسل إلى العبور فوق الشبكة ( )
- ٤- في إرسال اللعب الفردي يتم ترتيب اللعب والتداول بين المرسل والمستقبل بالتناوب ( )

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

- ١- يجب على اللاعبين التبادل النهايات (نصفي الملعب) وذلك :  
( في بداية الشوط الثاني - في نهاية الشوط الأول - جميع ما سبق )
- ٢- في منطقة الإرسال يجب على اللاعبين عدم تغيير منطقة الإرسال الخاصة حتى كسب نقطة الجانب المرسل :  
( الإرسال الزوجي - الأرسال المرتفع - جميع ما سبق )
- ٣- من طرق الإرسال الصحيح ما يلي :  
( تكون الريشة كاملة تحت خصر المرسل - عدم الإرسال إذا كان المستقبل غير مستعد - جميع ما سبق )
- ٤- إذا وصل مجموع النقاط (٢٠) الجانب الذي يربح نقطتين يكون :  
( يكسب الشوط - ينتهي بالتعادل - لا شيء مما سبق )

**س٣/ عدد/ي نظام التسجيل في الريشة الطائرة (٢ فقط) :**

الخبرة التعليمية :

بعض قوانين الريشة الطائرة



الوحدة التعليمية :

الريشة الطائرة

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

- ١- يكسب التبادل نقطة تضاف إلى نتيجة إذا الجانب المضاد ارتكب خطأ أو توقف الريشة عن اللعب (√)
- ٢- جزء من قدم المرسل والمستقبل يجب ألا تبقي على اتصال مع سطح الملعب (×)
- ٣- يجب أن يكون طيران الريشة للأعلى من مضرب المرسل إلى العبور فوق الشبكة (√)
- ٤- في إرسال اللعب الفردي يتم ترتيب اللعب والتداول بين المرسل والمستقبل بالتناوب (√)

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

- ١- يجب على اللاعبين التبادل النهايات (نصفي الملعب) وذلك :  
( في بداية الشوط الثاني - في نهاية الشوط الأول - جميع ما سبق )
- ٢- في منطقة الإرسال يجب على اللاعبين عدم تغيير منطقة الإرسال الخاصة حتى كسب نقطة الجانب المرسل :  
( الإرسال الزوجي - الأرسال المرتفع - جميع ما سبق )
- ٣- من طرق الإرسال الصحيح ما يلي :  
( تكون الريشة كاملة تحت خصر المرسل - عدم الإرسال إذا كان المستقبل غير مستعد - جميع ما سبق )
- ٤- إذا وصل مجموع النقاط (٢٠) الجانب الذي يربح نقطتين يكون :  
( يكسب الشوط - ينتهي بالتعادل - لا شيء مما سبق )

س٣/ عدد/ي نظام التسجيل في الريشة الطائرة (٢ فقط) :

٢- عند وصول النقطة ٢٩ للجميع فإن من يكسب النقطة ٣٠ يربح الشوط

١- من يصل النقطة ٢١ يربح الشوط

أوراق عمل  
التربية الصحية والبدنية  
٢ - ١  
الوحدة الخامسة  
إصابات النشاط الرياضي



**الخبرة التعليمية :**  
طرائق نقل المصاب



**الوحدة التعليمية :**  
إصابات النشاط الرياضي

س/١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

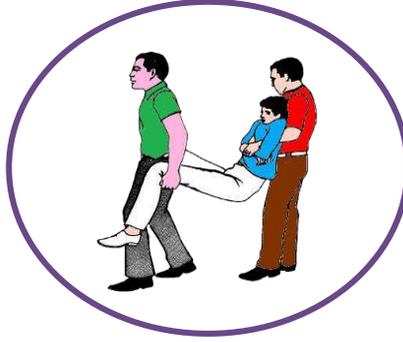
- ١- يجب أن تكون النقالة أقرب ما يمكن للمريض ( )
- ٢- الطريقة المثلى لنقل المصاب بين اثنين من المسعفين ( )
- ٣- من الطرق نقل المصاب على الظهر أن تكون الذراعين المصاب مثبتين على كتف المسعف ( )
- ٤- يجب سحب المريض على ظهره من خلال الاستلقاء على الفراش ( )
- ٥- لا يمكن استخدام الكرسي لنقل المصاب ( )
- ٦- من الطرق حمل ونقل للمصاب عدم لف الشرف حول رقبة المصاب على شكل ياقة ( )

س/٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الاقواس فيما يلي :

- ١- من طرق حمل ونق المصاب الصحيحة هي :  
( تحريكه من مكانه - استخدام الكرسي - لا شيء مما سبق )
- ٢- من أبرز طرق نقل المصاب وتجنب حدوث المضاعفات هو :  
( التاني وعدم الإسراع في نقلة - نقلة دون التأكد من نوع إصابته - جميع ما سبق )
- ٣- عند رفع المصاب وهو على ظهره يجب التأكد من :  
( فقدان الإحساس بالأطراف - عدم تآذي العمود الفقري أو الرقبة - لا شيء مما سبق )
- ٤- في حالة نقل يستعمل المسعفون الشاش على شكل :  
( مربع لحماية المصاب - مثلث لتصل ايدي المسعفون ببعض - جميع ما سبق )

س/٣/ عدد/ ي طرق نقل المصاب فيما يلي ( ٢ فقط ) :

الخبرة التعليمية :  
طرائق نقل المصاب



الوحدة التعليمية :  
إصابات النشاط الرياضي

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

- ١- يجب أن تكون النقالة أقرب ما يمكن للمريض ( ✓ )
- ٢- الطريقة المثلى لنقل المصاب بين اثنين من المسعفين ( × )
- ٣- من الطرق نقل المصاب على الظهر أن تكون الذراعين المصاب مثبتين على كتف المسعف ( ✓ )
- ٤- يجب سحب المريض على ظهره من خلال الاستلقاء على الفراش ( ✓ )
- ٥- لا يمكن استخدام الكرسي لنقل المصاب ( × )
- ٦- من الطرق حمل ونقل للمصاب عدم لف الشرف حول رقبة المصاب على شكل ياقة ( × )

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

- ١- من طرق حمل ونقل المصاب الصحيحة هي :  
( تحريكه من مكانه - استخدام الكرسي - لا شيء مما سبق )
- ٢- من أبرز طرق نقل المصاب وتجنب حدوث المضاعفات هو :  
( التاني وعدم الإسراع في نقلة - نقلة دون التأكد من نوع إصابته - جميع ما سبق )
- ٣- عند رفع المصاب وهو على ظهره يجب التأكد من :  
( فقدان الإحساس بالأطراف - عدم تاذي العمود الفقري أو الرقبة - لا شيء مما سبق )
- ٤- في حالة نقل يستعمل المسعفون الشاش على شكل :  
( مربع لحماية المصاب - مثلث لتصل ايدي المسعفين ببعض - جميع ما سبق )

س٣/ عدد/ ي طرق نقل المصاب فيما يلي ( ٢ فقط ) :

٢- طريقة حمل المصاب على الكرسي .....

١- طريقة حمل المصاب على الظهر .....

**الخبرة التعليمية :**  
الألم الجانبي الحاد



**الوحدة التعليمية :**  
إصابات النشاط الرياضي

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

- ١- يعزو بعض الخبراء سبب الإصابة بهذه الآلام لوصول دم كافي الى الكبد والطحال ( )
- ٢- يفاجأ بعض ممارسين الرياضة بالألم شديدة في جنب واحد او جانبين ويجبرهم الى قطع النشاط الرياضي ( )
- ٣- الوضعية الصحيحة للجسم أثناء ممارسة الرياضة تسبب الألم الجانبي الحاد ( )

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

- ١- الوخز الجانبي يصيب الشخص عادة أثناء ممارسة الرياضة مثل الجري او السباحة يسمى :  
( الألم الجانبي الحاد - حجم التمارين وطول مدته - الألام المفاصل )
- ٢- القيام بتدريب التنفس عن طريق الشهيق بعمق ثم الزفير ببطء :  
( تناول المشروبات - طرق الوقاية - جميع ما سبق )
- ٣- من سبل الوقاية الألم الجانبي الجاهدي :  
( شرب المنشطات - نقص الأكسجين الواصل للعضلات - تدليك الجانب المصاب مع الانحناء )

**س٣/ دون/ ي أسم مكان الألم في الصور التالية :**



.....٢-

.....١-

الخبرة التعليمية :  
الألم الجانبي الحاد



الوحدة التعليمية :  
إصابات النشاط الرياضي

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

- ١- يعزو بعض الخبراء سبب الإصابة بهذه الالام لوصول دم كافي الى الكبد والطحال ( × )
- ٢- يفاجأ بعض ممارسين الرياضة بالألم شديدة في جنب واحد او جانبين ويجبرهم الى قطع النشاط الرياضي ( ✓ )
- ٣- الوضعية الصحيحة للجسم أثناء ممارسة الرياضة تسبب الألم الجانبي الحاد ( × )

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

- ١- الوخز الجانبي يصيب الشخص عادة أثناء ممارسة الرياضة مثل الجري او السباحة يسمى :  
( الألم الجانبي الحاد - حجم التمارين وطول مدته - الامر المفاصل )
- ٢- القيام بتدريب التنفس عن طريق الشهيق بعمق ثم الزفير ببطء :  
( تناول المشروبات - طرق الوقاية - جميع ما سبق )
- ٣- من سبل الوقاية الألم الجانبي الحاد هي :  
( شرب المنشطات - نقص الأكسجين الواصل للعضلات - تدليك الجانب المصاب مع الانحناء )

س٣/ دون/ ي أسم مكان الألم في الصور التالية :



الألم الجانبي الحاد

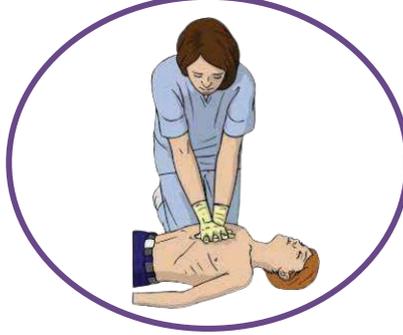
.....٢-.....



ألم البطن

.....١-.....

الخبرة التعليمية :  
التنفس الاصطناعي



الوحدة التعليمية :  
إصابات النشاط الرياضي

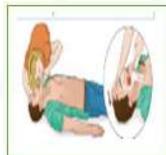
س١/ ضع /ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١- من طرق اسعاف المصاب معرفة إذا كان المصاب قادر على الاستجابة ام لا ( )
- ٢- لا يقتصر ثواب انقاذك لحياة إنسان على الثواب في الدنيا فאלله يجزيك خير الجزاء لعظم هذا العمل ( )
- ٣- من علامات ان المصاب على قيد الحياة توقف نبض القلب ( )
- ٤- من طرق التحقق اذا كان المصاب يتنفس بوضع الأذن بمقربة من فم وانف المصاب ( )
- ٥- إذا كان المصاب لا يتنفس نتوقف ولا نقوم بأجراء التنفس الصناعي ( )

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

- ١- وضع المصاب على الأرض أو سطح صلب مع إزالة الوسائد من تحت رأسه من طرق :  
( نقل مصاب - الإصابات الحرارية - إنعاش المصاب )
- ٢- عن التأكد ان مجرى التنفس مفتوحا نتبع الخطوات التالية :  
( ضع اصبعين من أصابع تحت الذقن - النظر داخل فم المصاب وخلوه من جسم غريب - جميع ما سبق )
- ٣- إذا كان المصاب لا يتنفس نقوم بعمل :  
( التنفس الصناعي - ننتظر سيارة الإسعاف - لا شي مما سبق )

س٣/ رتب /ي طرق التنفس الاصطناعي تحت الصور ادناه :

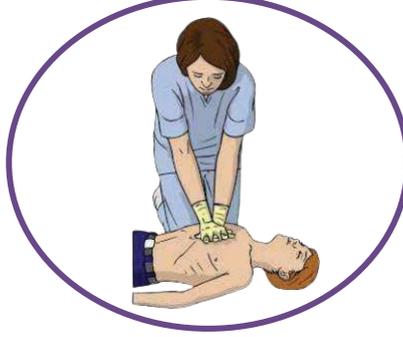








الخبرة التعليمية :  
التنفس الاصطناعي



الوحدة التعليمية :  
إصابات النشاط الرياضي

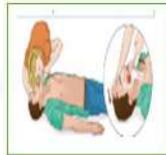
س١/ ضع /ي علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١- من طرق اسعاف المصاب معرفة إذا كان المصاب قادر على الاستجابة ام لا ( ✓ )
- ٢- لا يقتصر ثواب انقاذك لحياة إنسان على الثواب في الدنيا فאלله يجزيك خير الجزاء لعظم هذا العمل ( ✓ )
- ٣- من علامات ان المصاب على قيد الحياة توقف نبض القلب ( × )
- ٤- من طرق التحقق اذا كان المصاب يتنفس بوضع الأذن بمقربة من فم وانف المصاب ( ✓ )
- ٥- إذا كان المصاب لا يتنفس نتوقف ولا نقوم بأجراء التنفس الصناعي ( × )

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

- ١- وضع المصاب على الأرض أو سطح صلب مع إزالة الوسائد من تحت رأسه من طرق :  
( نقل مصاب - الإصابات الحرارية - إنعاش المصاب )
- ٢- عن التأكد ان مجرى التنفس مفتوحا نتبع الخطوات التالية :  
( ضع اصبعين من أصابع تحت الذقن - النظر داخل فم المصاب وخلوه من جسم غريب - جميع ما سبق )
- ٣- إذا كان المصاب لا يتنفس نقوم بعمل :  
( التنفس الصناعي - ننتظر سيارة الإسعاف - لا شي مما سبق )

س٣/ رتب /ي طرق التنفس الاصطناعي تحت الصور ادناه :



٣



٤



١



٢

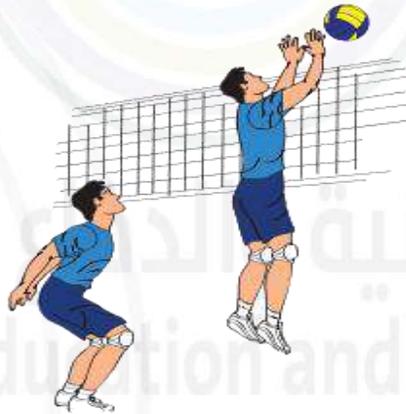
# أوراق عمل

## التربية الصحية والبدنية

### ٢ - ١

## الوحدة السادسة

### الكرة الطائرة



## الخبرة التعليمية :

الضربة الساحقة الخاطئة



## الوحدة التعليمية :

الكرة الطائرة

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

- ١- حركة اليد الضاربة تكون غير متأرجحة جانبا في حركة دائرية من أسفل الجانب إلى أعلاه لتقابل الكرة فوق الرأس ( )
- ٢- تعد الضربة الساحقة من أصعب الضربات وأقواها وكذلك من أكثرها خداعاً للفريق المنافس ( )
- ٣- أثناء تنفيذ الضربة يقوم اللاعب بلف الجسم لحظة أداء الضربة وغالبا يكون الهبوط موارها للشبكة ( )

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

١- تتم هذه الضربة عندما يكون ارتفاع الكرة فوق الشبكة بحوالي :

( ١٠-٢٥ سم - ٣٠-٥٠ سم - ٥٠-٧٠ سم )

٢- الارتقاء والوثوب إما ان يكون :

( بقدم واحدة - القدمين - جميع ما سبق )

الخبرة التعليمية :  
الضربة الساحقة الخاطئة



الوحدة التعليمية :  
الكرة الطائرة

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

- ١- حركة اليد الضاربة تكون غير متأرجحة جانبا في حركة دائرية من أسفل الجانب إلى أعلاه لتقابل الكرة فوق الرأس ( × )
- ٢- تعد الضربة الساحقة من أصعب الضربات وأقواها وكذلك من أكثرها خداعاً للفريق المنافس (✓)
- ٣- أثناء تنفيذ الضربة يقوم اللاعب بلف الجسم لحظة أداء الضربة وغالبا يكون الهبوط موارها للشبكة ( ✓ )

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

١- تتم هذه الضربة عندما يكون ارتفاع الكرة فوق الشبكة بحوالي :

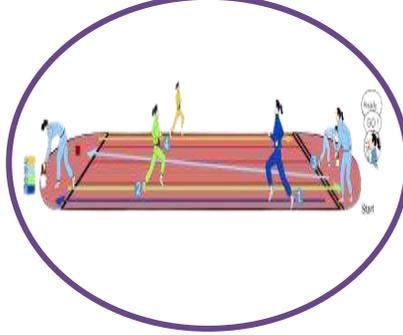
( ١٠-٢٥ سم - ٣٠-٥٠ سم - ٥٠-٧٠ سم )

٢- الارتقاء والوثوب إما ان يكون :

( بقدم واحدة - القدمين - جميع ما سبق )

**الخبرة التعليمية :**

أهمية الرشاقة للأداء الرياضي

**الوحدة التعليمية :**

الكرة الطائرة

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

- ١- من أهمية التوازن انه لا تسهم في اكتساب مهارات حركية وإتقان ( )
- ٢- تمارين الضغط تركز على عضلات اليدين والصدر والبطن والساقين ( )
- 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 الأقواس فيما يلي :

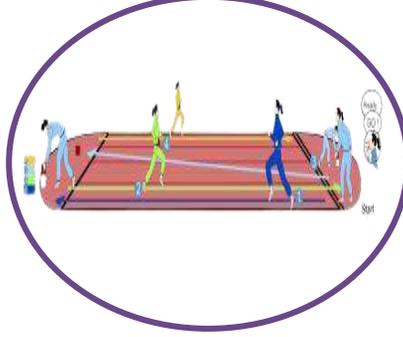
- ١- هي قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواء بكل أعضائه أو بجزء معين :  
( التوازن - نشاط رياضي - الرشاقة )
- ٢- الاستلقاء على البطن مع ملامسة الوركين للأرض ثم رفع الجسم للأعلى واسناده على الساعدين مع شد عضلات أسفل الظهر :  
( تمارين الانبطاح - تمارين القرفصاء - تمارين الضغط )
- ٣- 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- .....

الخبرة التعليمية :

أهمية الرشاقة للأداء الرياضي



الوحدة التعليمية :

الكرة الطائرة

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

- ١- من أهمية التوازن انه لا تسهم في اكتساب مهارات حركية وإتقان ( × )
- ٢- تمارين الضغط تركز على عضلات اليدين والصدر والبطن والساقين ( ✓ )
- ٣- من طرق تنمية الرشاقة التغير في السرعة وتوقيت الحركات ( ✓ )
- ٤- من التمارين التي تنتمي للرشاقة الجري بشكل مستقيم دون تغير الاتجاه ( × )

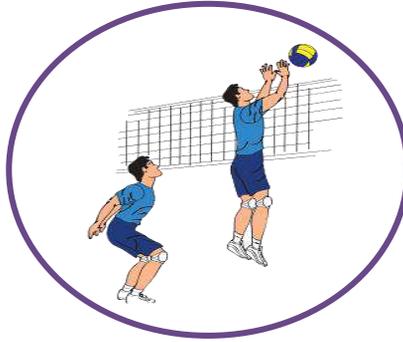
س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

- ١- هي قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواء بكل أعضائه أو بجزء معين :  
( التوازن - نشاط رياضي - الرشاقة )
- ٢- الاستلقاء على البطن مع ملامسة الوركين للأرض ثم رفع الجسم للأعلى واسناده على الساعدين مع شد عضلات أسفل الظهر :  
( تمارين الانبطاح - تمارين القرفصاء - تمارين الضغط )
- ٣- من طرق تنمية الرشاقة عمل التمارين او التدريب في :  
( أرض رملية - تمرين كرة التوازن - مركز الثقل )

س٣/ عدد/ ي أنواع الرشاقة فيما يلي :

- ١- الرشاقة العامة .....
- ٢- الرشاقة الخاصة .....

الخبرة التعليمية :  
حائط الصد الفردي



الوحدة التعليمية :  
الكرة الطائرة

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

- ١- مد اليدين لأعلى وهي مثبتة وقريبة من الصدر حتى تصل اليدان فوق الشبكة من مهارة حائط الصد ( )
- ٢- الحركة باتجاه الكرة وعادة يتم ذلك بأخذ خطوة أو خطوتين بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة ( )
- ٣- الوقوف في وضع الاستعداد يكون بعيدا عن الشبكة والركبتان مثنيتان قليلا ( )

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

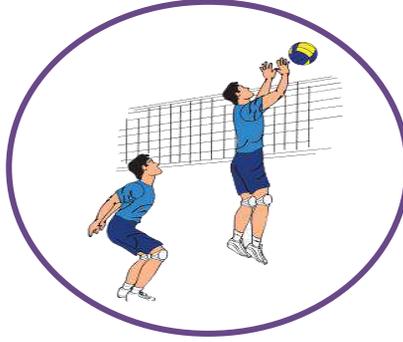
- ١- تثبت فيه الذراعان واليذان عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد :  
( الصد الدفاعي - الصد الهجومي - التوازن )
- ٢- حائط الصد لكرة الطائرة من المهارات الدفاعية المهمة ويمكن ان يتكون حائط الصد من :  
( أربع طلاب/ات - طالبين/تين - خمسة طلاب/ات )
- ٣- تتحرك فيه الذراعان واليذان بفاعلية في أثناء صد الكرة وضربها إلى الملعب المنافس :  
( مركز الثقل - الصد الهجومي - الصد الدفاعي )

س٣/ لمهارة الصد نوعان هما :

.....-٢

.....-١

الخبرة التعليمية :  
حائط الصد الفردي



الوحدة التعليمية :  
الكرة الطائرة

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

- ١- مد اليدين لأعلى وهي مثبتة وقريبة من الصدر حتى تصل اليدان فوق الشبكة من مهارة حائط الصد ( ✓ )
- ٢- الحركة باتجاه الكرة وعادة يتم ذلك بأخذ خطوة أو خطوتين بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة ( ✓ )
- ٣- الوقوف في وضع الاستعداد يكون بعيدا عن الشبكة والركبتان مثنيتان قليلا ( × )

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

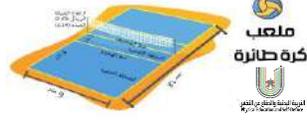
- ١- تثبت فيه الذراعان واليذان عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد :  
( الصد الدفاعي - الصد الهجومي - التوازن )
- ٢- حائط الصد لكرة الطائرة من المهارات الدفاعية المهمة ويمكن ان يتكون حائط الصد من :  
( أربع طلاب/ات - طالبين/تين - خمسة طلاب/ات )
- ٣- تتحرك فيه الذراعان واليذان بفاعلية في أثناء صد الكرة وضربها إلى الملعب المنافس :  
( مركز الثقل - الصد الهجومي - الصد الدفاعي )

س٣/ مهارة الصد نوعان هما :

٢-..... الصد الدفاعي

١-..... الصد الهجومي

**الخبرة التعليمية :**  
بعض قوانين كرة الطائرة



**الوحدة التعليمية :**  
الكرة الطائرة

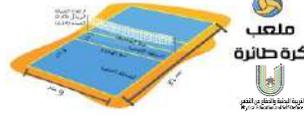
**س١/ ضع /ي علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :**

- ١١- يختلف ارتفاع الشبكة في كرة الطائرة حيث يكون للرجال اعلى من السيدات ( )
- ٢- الكرة يجب ان تكون مستديرة ومصنوعة من الجلد والكيس الداخلي مصنوع من مطاط ( )
- ٣- تحدد منطقة التبديل من خطي الهجوم حتى منطقة مقعد الفريق ( )
- ٤- خط المنتصف يقسم ارض الملعب الى ملعبين متساويين بقياس (٩×٩) أمتار ( )
- ٥- خطوط منقطعة ممتدة من خط الهجوم إلى نهاية الملعب وموازية للخط الجانبي تسمى منطقة الارسال ( )

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

- ١- يحدد الملعب بخطين جانبيين وخطين للنهائية ويرسم كل من خطي الجانب والنهائية داخل أبعاد الملعب تسمى :  
( خط المنتصف - خط الهجوم - الخطوط الحدودية )
- ٢- منطقة الحرة تكون من جهة مقعد الفريق ومحددة بامتداد خط الهجوم حتى خط النهاية تسمى منطقة :  
( تغيير اللاعب الحر - منطقة الجزاء - المنطقة الامامية )
- ٣- للشبكة مقاييس حيث توضع بشكل عمودي فوق خط المنتصف وتكون حافتها العليا بارتفاع وبحيث لا يزيد عن الارتفاع القانوني :  
( ٣ سم - ٢ سم - ٤ سم )
- ٤- يتم توحيد جميع الكرات المستخدمة في المباراة بنفس المقاييس المتعلقة بالمحيط (٣,١) وذلك في :  
( الوزن والضغط - الشبكات - المسافات )

الخبرة التعليمية :  
بعض قوانين كرة الطائرة



الوحدة التعليمية :  
الكرة الطائرة

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

- ١١- يختلف ارتفاع الشبكة في كرة الطائرة حيث يكون للرجال اعلى من السيدات ( ✓ )
- ٢- الكرة يجب ان تكون مستديرة ومصنوعة من الجلد والكيس الداخلي مصنوع من مطاط ( ✓ )
- ٣- تحدد منطقة التبديل من خطي الهجوم حتى منطقة مقعد الفريق ( × )
- ٤- خط المنتصف يقسم ارض الملعب الى ملعبين متساويين بقياس (٩×٩) أمتار ( ✓ )
- ٥- خطوط متقطعة ممتدة من خط الهجوم إلى نهاية الملعب وموازية للخط الجانبي تسمى منطقة الارسال ( × )

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

- ١- يحدد الملعب بخطين جانبيين وخطين للنهائية ويرسم كل من خطي الجانب والنهائية داخل أبعاد الملعب تسمى :  
( خط المنتصف - خط الهجوم - الخطوط الحدودية )
- ٢- منطقة الحرة تكون من جهة مقعد الفريق ومحددة بامتداد خط الهجوم حتى خط النهاية تسمى منطقة :  
( تغيير اللاعب الحر - منطقة الجزاء - المنطقة الامامية )
- ٣- للشبكة مقاييس حيث توضع بشكل عمودي فوق خط المنتصف وتكون حافتها العليا بارتفاع وبعيد لا يزيد عن الارتفاع القانوني :  
( ٣ سم - ٢ سم - ٤ سم )
- ٤- يتم توحيد جميع الكرات المستخدمة في المباراة بنفس المقاييس المتعلقة بالمحيط (٣,١) وذلك في :  
( الوزن والضغط - الشبكات - المسافات )

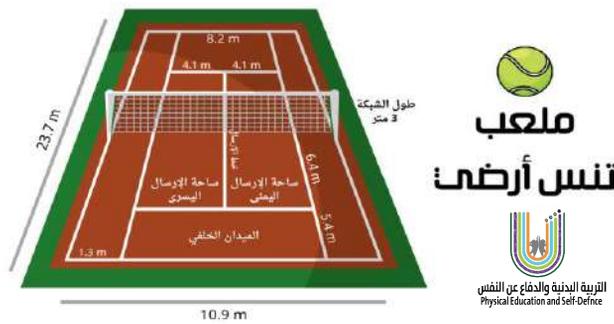
# أوراق عمل

## التربية الصحية والبدنية

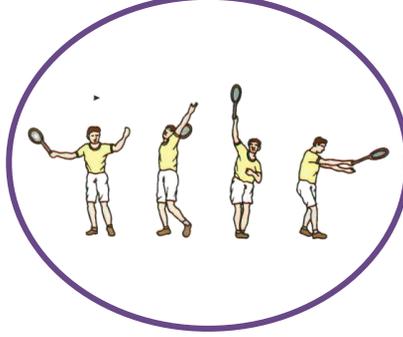
### ٢ - ١

## الوحدة السابعة

### كرة المضرب ( التنس )



**الخبرة التعليمية :**  
الإرسال المستقيم من أعلى



**الوحدة التعليمية :**  
كرة المضرب ( التنس )

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

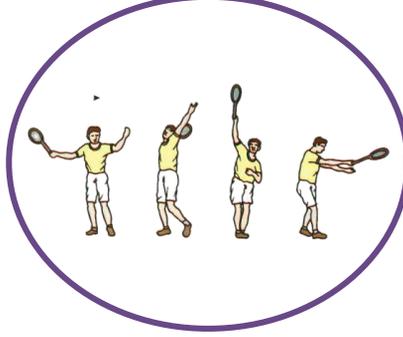
- ١- المضرب يكون افقي على الأرض ويكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة ( )
- ٢- تحريك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى الأعلى مع انحناء الجسم إلى الأمام أثناء الإرسال المستقيم ( )

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

- ١- الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً هو :  
( الإرسال المستقيم - الضربة الخلفية - النصف طائرة )
- ٢- رفع المضرب عالياً لمقابلة الكرة وضربها مع استدارة المضرب للجهة المقابلة من الجسم تعتبر :  
( الضربة النصف الطائرة - وصف الإرسال المستقيم - الضربة الخلفية )

الخبرة التعليمية :

الإرسال المستقيم من أعلى



الوحدة التعليمية :

كرة المضرب ( التنس )

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

١- المضرب يكون افقي على الأرض ويكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة ( × )

٢- تحريك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى الأعلى مع انحناء الجسم إلى الأمام أثناء الإرسال المستقيم ( ✓ )

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

١- الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً هو :

( الإرسال المستقيم - الضربة الخلفية - النصف طائرة )

٢- رفع المضرب عالياً لمقابلة الكرة وضربها مع استدارة المضرب للجهة المقابلة من الجسم تعتبر :

( الضربة النصف الطائرة - وصف الإرسال المستقيم - الضربة الخلفية )

الخبرة التعليمية :  
الضربة الخلفية



الوحدة التعليمية :  
كرة المضرب ( التنس )

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

- ١- وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض مع ثني مفصلي الركبتين ( )
- ٢- دوران الجسم جانباً مع أخذ خطوة ونقل وزن الجسم للخلف ( )

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

- ١- يركز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض في الضربة :  
( النصف طائرة - الخلفية - الارسال المستقيم )
- ٢- أخذ خطوة بالرجل الحرة لمتابعة ضرب الكرة لوصول المضرب أمام الجسم تعتبر من أداء :  
( الارسال المستقيم - الضربة النصف طائرة - الطائرة الخلفية )

الخبرة التعليمية :  
الضربة الخلفية



الوحدة التعليمية :  
كرة المضرب ( التنس )

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

١- وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض مع ثني مفصلي الركبتين ( ✓ )

٢- دوران الجسم جانباً مع أخذ خطوة ونقل وزن الجسم للخلف ( × )

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

١- يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض في الضربة :

( النصف طائرة - الخلفية - الارسال المستقيم )

٢- أخذ خطوة بالرجل الحرة لمتابعة ضرب الكرة لوصول المضرب أمام الجسم تعتبر من أداء :

( الارسال المستقيم - الضربة النصف طائرة - الطائرة الخلفية )

**الخبرة التعليمية :**  
الضربة النصف الطائرة



**الوحدة التعليمية :**  
كرة المضرب (التنس)

س/ اضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١- تعتبر ضرب الكرة في اللحظة التي تلامس فيها الأرض قبل ارتدادها للأعلى الضربة النصف طائرة ( )
- ٢- لحظة ملامسة الكرة لشبكة المضرب يقوم الطالب/ة بدفع الكرة في الاتجاه المطلوب بدفعة قوية ( )
- ٣- يهين الطالب/ة المضرب ويمد يده باتجاه الكرة الساقطة بعد أخذ المكان المناسب ( )

الخبرة التعليمية :  
الضربة النصف الطائرة



الوحدة التعليمية :  
كرة المضرب ( التنس )

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

- ١- تعتبر ضرب الكرة في اللحظة التي تلامس فيها الأرض قبل ارتدادها للأعلى الضربة النصف طائرة ( ✓ )
- ٢- لحظة ملامسة الكرة لشبكة المضرب يقوم الطالب/ة بدفع الكرة في الاتجاه المطلوب بدفعة قوية ( × )
- ٣- يهين الطالب/ة المضرب ويمد يده باتجاه الكرة الساقطة بعد أخذ المكان المناسب ( ✓ )

**الخبرة التعليمية :**

الضربة الأمامية بوجه المضرب

**الوحدة التعليمية :**

كرة المضرب ( التنس )

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

- ١- يكون رأس المضرب في مستوى الحوض مع مد مفصلي الركبتين وسند المضرب على اليد الحرة ( )
- ٢- يجب استمرا حركة المضرب حتى وصوله لمستوى أعلى الرأس ( )

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

- ١- أخذ خطوة أمام لتحريك الجسم للجانب مع خفض رأس المضرب لمستوى الحوض لضرب الكرة هو :  
( الارسال المستقيم - الضربة الخلفية - الضربة الأمامية )
- ٢- يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض :  
( الضربة الخلفية - الضربة الأمامية بوجه المضرب - الضربة النصف طائرة )

**الخبرة التعليمية :**

الضربة الأمامية بوجه المضرب



**الوحدة التعليمية :**

كرة المضرب ( التنس )

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

- ١- يكون رأس المضرب في مستوى الحوض مع مد مفصلي الركبتين وسند المضرب على اليد الحرة ( × )
- ٢- يجب استمرا حركة المضرب حتى وصوله لمستوى أعلى الرأس ( ✓ )

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

- ١- أخذ خطوة أمام لتحريك الجسم للجانب مع خفض رأس المضرب لمستوى الحوض لضرب الكرة هو :  
( الارسال المستقيم - الضربة الخلفية - الضربة الأمامية )
- ٢- يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض :  
( الضربة الخلفية - الضربة الأمامية بوجه المضرب - الضربة النصف طائرة )

**الخبرة التعليمية :**  
بعض قوانين التنس



**الوحدة التعليمية :**  
كرة المضرب ( التنس )

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

- ١- لا يخسر اللاعب النقاط إذا الكرة في الملعب تلمس أي شيء يرتديه أو يحمله عدا المضرب ( )
- ٢- عندما لاعب التنس يرسل ارسالين خاطئين متتاليين يفقد فيه نقاط ( )
- ٣- لا يرسل المرسل في التنس حتى يكون المستقبل جاهز ( )
- ٤- في ترتيب الارسال عند نهاية كل الشوط يصبح المستقبل مستقبل والمرسل مرسل للشوط القادم ( )
- ٥- يقوم المرسل برمي الكرة باليد في الهواء وبأي اتجاه وضرب الكرة بالمضرب قبل لمس الكرة الأرض ( )
- ٦- اللاعب الغير قادر على استخدام ذراعيه يسمح له باستخدام مضربه في رمي وضرب الكرة ( )

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

- ١- اللاعب الذي على استعداد لرد الكرة المرسل هو :  
( المرسل - المستقبل )
- ٢- لاعب لا يعيد الكرة في اللعب قبل أن ترتد من ملعبه مرتين على التوالي يتم فيها :  
( خسارة النقاط - لا يخسر نقاط )
- ٣- اللاعب الذي يضع الكرة في اللعب للنقطة الأولى هو :  
( المرسل - المستقبل )

الخبرة التعليمية :  
بعض قوانين التنس



الوحدة التعليمية :  
كرة المضرب ( التنس )

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

- ١- لا يخسر اللاعب النقاط إذا الكرة في الملعب تلمس أي شيء يرتديه أو يحمله عدا المضرب ( × )
- ٢- عندما لاعب التنس يرسل ارسالين خاطئين متتاليين يفقد فيه نقاط ( ✓ )
- ٣- لا يرسل المرسل في التنس حتى يكون المستقبل جاهز ( ✓ )
- ٤- في ترتيب الارسال عند نهاية كل الشوط يصبح المستقبل مستقبل والمرسل مرسل للشوط القادم ( × )
- ٥- يقوم المرسل برمي الكرة باليد في الهواء وبأي اتجاه وضرب الكرة بالمضرب قبل لمس الكرة الأرض ( ✓ )
- ٦- اللاعب الغير قادر على استخدام ذراعيه يسمح له باستخدام مضربه في رمي وضرب الكرة ( ✓ )

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

- ١- اللاعب الذي على استعداد لرد الكرة المرسل هو :  
( المرسل - المستقبل )
- ٢- لاعب لا يعيد الكرة في اللعب قبل أن ترتد من ملعبه مرتين على التوالي يتم فيها :  
( خسارة النقاط - لا يخسر نقاط )
- ٣- اللاعب الذي يضع الكرة في اللعب للنقطة الأولى هو :  
( المرسل - المستقبل )

# أوراق عمل

## التربية الصحية والبدنية

### ٢ - ١

## الوحدة الثامنة

### النشاط البدني والصحة



## الخبرة التعليمية :

اللياقة القلبية التنفسية



## الوحدة التعليمية :

النشاط البدني والصحة

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

- ١- يتم عمل الاختبار ميداني لقياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (جريا ومشياً) قياس غير مباشر ( )
- ٢- تقاس اللياقة القلبية التنفسية مباشرة في المنزل ( )
- ٣- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية ( )

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

- ١- يتم قياس اللياقة القلبية المباشرة من خلال :  
( العامل المتخصصة - الجري في المنزل - الجري في المدرسة )
- ٢- قدرة الجهازين القلب والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قِبل الخلايا وخصوصاً العضلات لإنتاج الطاقة :  
( اللياقة القلبية التنفسية - النشاط البدني - المشي )
- ٣- من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية منها :  
( التنفس الصناعي - الغير المباشر - الجهد البدني )



س٣/ دون / ي أسم النشاط البدني تحت الصور ادناه :



الخبرة التعليمية :

اللياقة القلبية التنفسية



الوحدة التعليمية :

النشاط البدني والصحة

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

- ١- يتم عمل الاختبار ميداني لقياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (جريا ومشياً) قياس غير مباشر (✓)
- ٢- تقاس اللياقة القلبية التنفسية مباشرة في المنزل (×)
- ٣- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية (✓)

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

- ١- يتم قياس اللياقة القلبية المباشرة من خلال :  
( المعامل المتخصصة - الجري في المنزل - الجري في المدرسة )
- ٢- قدرة الجهازين القلب والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قِبل الخلايا وخصوصاً العضلات لإنتاج الطاقة :  
( اللياقة القلبية التنفسية - النشاط البدني - المشي )
- ٣- من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية منها :  
( التنفس الصناعي - الغير المباشر - الجهد البدني )



السباحة



ركوب الدراجة  
الهوائية



الجري

س٣/ دون / ي أسم النشاط البدني تحت الصور ادناه :

**الخبرة التعليمية :**  
اللياقة العضلية الهيكلية



**الوحدة التعليمية :**  
النشاط البدني والصحة

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

- ١- يقصد بتمرين الضغط هو مجموعة من التمارين متمركزة على ثقل الجسم ( )
- ٢- تقاس المرونة بأقصى مد بين المفاصل فقط ( )
- ٣- تعرف قوة عضلات البطن بقدرة الفرد على التحمل الانقباض العضلي والحفاظ عليه بصورة متكررة ( )

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

- ١- تتكون اللياقة العضلية الهيكلية من :  
( قسمان - ثلاث أقسام - قسم واحد )
- ٢- هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو حتى مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد بالجسم وتتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي :  
( القوة العضلية - النشاط البدني - المرونة المفصليّة )
- ٣- من طرق قياس قوة عضلات البطن هي :  
( الجلوس من الرقود على الظهر - تمرين العقلة - المرونة المفصليّة )

س٣/ صل / ي أسمر تمرين قياس اللياقة العضلية في الصور التالية فيما يلي :



٤

تمرين الجلوس من  
الرقود على الظهر



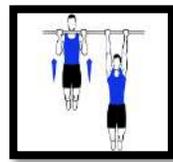
٣

تمرين العقلة



٢

تمرين المرونة



١

تمرين الضغط

الخبرة التعليمية :  
اللياقة العضلية الهيكلية



الوحدة التعليمية :  
النشاط البدني والصحة

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

- ١- يقصد بتمرين الضغط هو مجموعة من التمارين متمركزة على ثقل الجسم (✓)
- ٢- تقاس المرونة بأقصى مد بين المفاصل فقط (×)
- ٣- تعرف قوة عضلات البطن بقدرة الفرد على التحمل الانقباض العضلي والحفاظ عليه بصورة متكررة (✓)

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

- ١- تتكون اللياقة العضلية الهيكلية من :  
( قسمان - ثلاث أقسام - قسم واحد )
- ٢- هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو حتى مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد بالجسم وتتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي :  
( القوة العضلية - النشاط البدني - المرونة المفصلية )
- ٣- من طرق قياس قوة عضلات البطن هي :  
( الجلوس من الرقود على الظهر - تمرين العقلة - المرونة المفصلية )

س٣/ صل/ ي أسمر تمرين قياس اللياقة العضلية في الصور التالية فيما يلي :



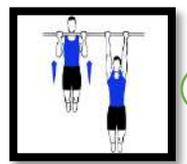
٤



٣



٢



١

تمرين الجلوس من  
الرقود على الظهر

٢

تمرين العقلة

١

تمرين المرونة

٤

تمرين الضغط

٣



الخبرة التعليمية :  
التركيب الجسمي



الوحدة التعليمية :  
النشاط البدني والصحة

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

- ١- يعتمد التركيب الجسمي بالمحافظة على الغذاء الصحي السليم ( )
- ٢- التقليل من تطوير اللياقة في الأنشطة الحركية يساعد على تكون الدهون بطريقة صحيحة ( )

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

- ١- وصف لنسبة الدهون والعظام والعضلات في جسم الإنسان أي نسبة الشحوم إلى الأجزاء غير الشحمية في جسم الإنسان وللحفاظ على جسم صحي ورشيق يسمى :  
( المرونة المفصليّة - التركيب الجسمي - تمرين الضغط )
- ٢- يقاس التركيب الجسمي بحساب مؤشر كتلة الجسم من خلال :  
( الوزن بالكيلوجرام ÷ الطول بالمتر - الوزن فقط - الطول فقط )

الخبرة التعليمية :  
التركيب الجسمي



الوحدة التعليمية :  
النشاط البدني والصحة

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

- ١- يعتمد التركيب الجسمي بالمحافظة على الغذاء الصحي السليم ( ✓ )
- ٢- التقليل من تطوير اللياقة في الأنشطة الحركية يساعد على تكون الدهون بطريقة صحيحة ( × )

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

- ١- وصف لنسبة الدهون والعظام والعضلات في جسم الإنسان أي نسبة الشحوم إلى الأجزاء غير الشحمية في جسم الإنسان وللحفاظ على جسم صحي ورشيق يسمى :  
( المرونة المفصليّة - التركيب الجسمي - تمرين الضغط )
- ٢- يقاس التركيب الجسمي بحساب مؤشر كتلة الجسم من خلال :  
( الوزن بالكيلوجرام ÷ الطول بالمتر - الوزن فقط - الطول فقط )

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم

