

المرحلة	المادة	مهارات حياتية	الصف	المرحلة المتوسطة
				الأول

أولاً : أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

١	أظهرت الإحصائيات أن الخمول يحتل المرتبة ضمن الأسباب المؤدية للوفاة وأمراض القلب .			
أ الأولى	ب الخامسة	ج الرابعة	د الثالثة	
٢	ليس من عناصر اللياقة البدنية			
أ المرونة	ب التغذية	ج الرشاقة	د التحمل	
٣	هوكل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاكاً للطاقة			
أ النشاط الذهني	ب النشاط العلمي	ج النشاط التجاري	د النشاط البدني	

ثانياً : أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	من فوائد النشاط البدني زيادة كفاءة القلب والرئتين	☒	☐
٢	أقوم بممارسة الرياضة واللياقة البدنية حتى ولو على حساب واجباتي واطاعتي لله	☐	☒
٣	الرشاقة هي القدرة على تغيير أجزاء الجسم بسرعة	☒	☐

ثالثاً : أختار المزوجة الصحيحة بين الرقم والحرف:

م	السؤال	م	الجواب	أظلل الإجابة المناسبة
١	تقوية العضلات	أ	المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة	أ ☐ ب ☐ ج ☐ د ☐ هـ ☒ و ☐
٢	الاستطالة	ب	أنشطة هوائية تتحرك فيها العضلات الكبيرة	أ ☐ ب ☐ ج ☒ د ☐ هـ ☐ و ☐
٣	الجري والسباحة والمشي	ج	مثل التمدد ولمس أصابع الرجلين	أ ☐ ب ☒ ج ☐ د ☐ هـ ☐ و ☐
٤	مرحلة اكتساب اللياقة البدنية	د	المرحلة الثانية من مراحل النشاط البدني	أ ☐ ب ☐ ج ☐ د ☐ هـ ☒ و ☐
٥	التوازن	هـ	يقوم هذا النشاط بتعزيز قوة العضلات	أ ☒ ب ☐ ج ☐ د ☐ هـ ☐ و ☐
		و	المرحلة الأولى من مراحل النشاط البدني	

رابعاً : أجب عن السؤال الآتي:

- أذكر بعض فوائد النشاط البدني على جسم الإنسان : (يكتفى بواحدة فقط)

خفف نسبة الدهون في الجسم والمحافظة على الوزن الصحي