

اسم الطالب: _____ المدرسة: _____

الصف: _____ التاريخ: _____

اقرأ القطعة التالية وأجب عن الأسئلة التي تليها:

نُحافظُ على لياقتنا البدنية



يُمْكِنُنا تَحْسِينُ قُدْرَةِ عَضَلَاتِنَا وتقويتها بِوِاسِطَةِ مُمارَسَةِ نَشَاطَاتٍ رِياضِيَّةٍ مُخْتَلَفَةٍ بِشَكْلِ دَائِمٍ، مِثْلَ: السِّبَاحَةِ، الْمَشْيِ، الرِّكْضِ، رُكُوبِ الدراجة الهوائية، الرِّقْصِ، أَلْعَابِ الكُرَةِ وَغَيرِها.

عُرِّفَت اللياقة البدنية على أنها القدرة على القيام بالنشاطات اليومية والرياضية بقوة وبأقل مجهود، اذ يتوقَّر في الجسم ما يكفي من الطاقة اللازمة.

عِنْدَما نُطَوِّرُ لِيَاقَتَنَا البدنية وَنُعَوِّدُ عَضَلَاتِنَا على النشاط الرياضي، يُمْكِنُنا القيام بالفعاليات الرياضية لِفَتْرَةٍ زَمَنِيَّةٍ اطول دُونَ أَنْ نَشْعُرَ بالتعب. وبهذا نَتَمَتَّعُ أَكْثَرَ عِنْدَما نَقُومُ بالفعاليات الرياضية. مِنْ أَلَمِ الاستراحة بَعْدَ الفعالية الرياضية، هَكَذَا تَتِمَّكُنُ العَضَلات مِنْ الاستراحة وَتَجْدِيدِ النشاط. كَذَلِكَ مُمارَسَةُ النشاط الرياضي بِشَكْلِ صَاحِحٍ، مَعَ تَخْصِيسِ وَقْتٍ لِلِاسْتِراحةِ يَزِيدُ مِنْ القُدرة على الحركة وَيُحَسِّنُ الصِّحَّةَ والشعور الجيد، والاستمتاع أَثناءَ مُمارَسَةِ النشاطات الرياضية المختلفة.

أ. صغِ ادِّعاءًان وَتَعْلِيلان حَوْلَ أَهْمِيَّةِ القيام بالنشاطات الرياضية

الإدعاء 1 _____

التَّغْلِيلُ 1 _____

الإدعاء 2 _____

التَّغْلِيلُ 2 _____

ب. اشرح لِمَاذَا مِنَ الْمَهْم فَحْصُ النِّشَاطِ وَالرَّاحَةِ الْجِسْمَانِيَّةِ وَمُرَاقَبَتُهُمَا بِشَكْلِ دَائِمٍ

ج. اذكر 4 أنشطة رياضية على الأقل تزيد من اللياقة البدنية

د. اشرح ما هي فائدة تطوير لياقتنا البدنية
