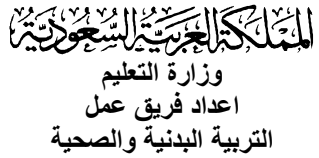
الاسم : الفصل : التاريخ : / / ١٤هـ









ورقة عمل للأسبوع الأول - الصف : المرحلة الثانوية مشترك

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

يعد النشاط البدني وقاية وعلاج لحالات ارتفاع ضغط الدم ؟

إجابة صحيحة ☐ إجابة خاطئة ☐

ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة لأنها تسبب إجهاد للمفاصل ؟

إجابة صحيحة ☐ إجابة خاطئة ☐

لابد من تقوية العضلات المحيطة بالمفصل ٢ ـ ٣ مرات في الأسبوع لمرضى اعتلال المفاصل العظمية؟

إجابة صحيحة ☐ إجابة خاطئة ☐

يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي ؟

إجابة صحيحة ☐ إجابة خاطئة ☐

من الطرق المستخدمة لقياس وظيفة الجهاز القلبي الدوري اختبار السير المتحرك ؟

إجابة صحيحة ☐ إجابة خاطئة ☐
