

إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
اعداد : نواف المنيف



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك

باشرف قسم التربية البدنية بمنطقة تبوك

ورقة عمل للأسبوع الخامس للمرحلة الثانوية مقررات

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة [x] أمام العبارة الخاطئة

- () تعد التغذية السليمة غير مطلب لكل المجتمع ؟
- () تنقسم الدهون إلى مشبعة وغير مشبعة ؟
- المواد المعدنية : هي عناصر أساسية غير عضوية موجودة بشكلها الأساسي في التربة والنباتات ومياه
الينابيع ؟
- () يحتاج جسم الإنسان من السوائل حوالي ٣٠ لتر يومياً
- () الطاقة المنتجة للانقباضات العضلية حوالي ٨٠٪ تكون على شكل حرارة ؟
- () يقوم الجسم بعملية إفراز العرق من الغدد العرقية لتبريد الجسم ؟
- () دائماً طرق قياس النشاط رخيصة التكلفة ؟
- () من مميزات أجهزة القياس : تصلح لصغار السن ؟
- () من عيوب أجهزة القياس : صعوبة نقل بعض الأجهزة من مكانها لتنفيذ القياس ؟
- النيكوتين : هي مادة توجد في سجائر التدخين وهي سبب رئيسي في أمراض السرطان والأمراض القلبية
والوعائية ؟
- () الطاقة المستهلكة هي : مقدار السرعات الحرارية التي يحتويها الغذاء الذي نستهلكه يومياً في جميع
الوجبات ؟