**السؤال: اختار الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية:**

1. إن ممارسة النشاط البدني تعزز صحة الفرد الجسدية والنفسية والإجتماعية :
2. صح ب- خطأ

2- الرشاقة هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة :

1. صح ب- خطأ
2. تعريف التحمل : القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب :
3. صح ب- خطأ

4- تعريف السرعة : القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ؟

1. صح ب- خطأ

5- تقوية العضلات : يقوم هذا النشاط بتعزيز وتحسين قوة الذاكرة :

1. صح ب- خطأ

6- ممارسة النشاط البدني بإنتظام ترفع مستوى اللياقة البدنية :

1. صح ب- خطأ

7- العقل السليم في الجسم السليم مارأيك في هذه العبارة :

1. صح ب- خطأ

8- نحافظ على رطوبة الجسم بشرب كمية كافية من السوائل:

1. صح ب- خطأ
2. - من فوائد النشاط البدني زيادة كفائة القلب والرئتين :
3. صح ب- خطأ

10- نفسية الإنسان تتأثر بنظافة المنزل وترتيبه :

1. صح ب- خطأ