

اسم الطالب : النصف :

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

1	أثناء الراحة الإيجابية ينخفض معدل دقات القلب.	()
2	يتم توريد كمية أكبر من الأكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم.	()
3	قلة السرعات الحرارية تؤدي للنحافة ونقص الوزن.	()
4	السرعات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم.	()
5	من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي (السمنة المفرطة).	()
6	الرشاقة الخاصة هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد.	()
7	يؤدي الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب من خلال عمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.	()
8	تؤدي مهارة الارتكاز على الظهر من الرقود والذراعان بجانب الجسم والكفين على الأرض.	()
9	يراعى في مهارة نقل الأداة فوق الرأس المشي المتزن.	()
10	في الانزلاق الصحيح تهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق.	()

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	في مهارة نقل الأداة فوق الرأس يتم رفع الذراعين	أ	جانباً	ب	عالياً	ج	أسفل
2	 هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	التوافق
3	يتم تنمية الرشاقة من خلال :	أ	الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً	ب	الجري المتعرج	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	تؤدي مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض من وضع	أ	الوقوف فتحاً	ب	الجلوس	ج	الجري
5	في مهارة السقوط الأمامي يتم مد مفصلي الركبتين مع مد الذراعين	أ	أماماً	ب	خلفاً	ج	جانباً

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(المرفقين - العمر الزمني - الغذاء الصحي اليومي - الثبات واللاتزان - المرونة)

- 1- هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .
- 2- تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات و..... .
- 3- هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية .
- 4- من العوامل المؤثرة في المرونة
- 5- عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

نموذج الإجابة

اسم الطالب : النصف :

(نموذج إجابة)

السؤال الأول : ضع /ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١٠ درجات

١	أثناء الراحة الإيجابية ينخفض معدل دقات القلب.	(✓)
٢	يتم توريد كمية أكبر من الأكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم.	(✓)
٣	قلة السرعات الحرارية تؤدي للنحافة ونقص الوزن.	(✓)
٤	السرعات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم.	(✓)
٥	من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي (السمنة المفرطة).	(✓)
٦	الرشاقة الخاصة هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد.	(✓)
٧	يؤدي الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب من خلال عمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.	(✓)
٨	تؤدي مهارة الارتكاز على الظهر من الرقود والذراعان بجانب الجسم والكفين على الأرض.	(✓)
٩	يراعى في مهارة نقل الأداة فوق الرأس المشي المتزن.	(✓)
١٠	في الانزلاق الصحيح تهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق.	(✓)

٥ درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	أ	جانباً	ب	عالياً	ج	أسفل
٢	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	التوافق
٣	أ	الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً	ب	الجري المتعرج	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	أ	الوقوف فتحاً	ب	الجلوس	ج	الجري
٥	أ	أماماً	ب	خلفاً	ج	جانباً

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

٥ درجات

(المرفقين - العمر الزمني - الغذاء الصحي اليومي - الثبات والالتزان - المرونة)

- ١-**المرونة**..... هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .
- ٢- تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات**الثبات**.....و.....**الالتزان**..... .
- ٣-..**الغذاء الصحي اليومي**... هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية .
- ٤- من العوامل المؤثرة في المرونة**العمر الزمني**..... .
- ٥- عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي**المرفقين**..... .

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

موقع واجباتي



اسم الطالب : النصف :

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

1	تتضمن المرونة الخاصة المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.	()
2	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان.	()
3	تؤدي مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض.	()
4	السقوط الأمامي والجانبى هو سقوط على الكفين مع الحذر من ارتطام الوجه بالأرض.	()
5	في السقوط الأمامي يتم رفع الرأس عالياً والهبوط على الصدر.	()
6	يعد الوقوف على الرأس من مهارات الثبات والاتزان.	()
7	في مهارة الوقوف على الرأس يتم وضع مقدمة الرأس (الجبهة) على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً.	()
8	تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من رسغ اليد.	()
9	تؤدي مهارة الطعن على القدمين بالتبادل من الوقوف والذراعان في الوسط.	()
10	في مهارة الارتكاز على المقعدة يتم رفع القدمين عن الأرض مع امتداد الركبتين.	()

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	أ	المرونة	ب	الرشاقة	ج	السرعة	 هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.
2	أ	الانتقالية	ب	غير الانتقالية	ج	لا شيء مما ذكر	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من المهارات الحركية الأساسية
3	أ	الرجلين والبطن	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح	يساهم الدوران في تنمية قوة عضلات :
4	أ	الأمام	ب	الخلف	ج	الأعلى	تؤدي مهارة الوقوف على الرأس من وضع الاقواء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى
5	أ	أماماً	ب	خلفاً	ج	جانباً	في مهارة السقوط الأمامي يتم مد مفصلي الركبتين مع مد الذراعين

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(الذراعين عالية - الوراثة والقوة العضلية - المرونة - الوقوف على الرأس - رسغ اليد)

- 1- هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .
- 2- في مهارة يتم دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين.
- 3- يؤدي الميزان الجانبي من وضع الوقوف و
- 4- من العوامل المؤثرة في الاتزان
- 5- تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

نموذج الإجابة

السؤال الأول : ضع /ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١	تتضمن المرونة الخاصة المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.	(✓)
٢	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان.	(✓)
٣	تؤدي مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض.	(✓)
٤	السقوط الأمامي والجانبى هو سقوط على الكفين مع الحذر من ارتطام الوجه بالأرض.	(✓)
٥	في السقوط الأمامي يتم رفع الرأس عالياً والهبوط على الصدر.	(✓)
٦	يعد الوقوف على الرأس من مهارات الثبات والاتزان.	(✓)
٧	في مهارة الوقوف على الرأس يتم وضع مقدمة الرأس (الجبهة) على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً.	(✓)
٨	تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من رسغ اليد.	(✓)
٩	تؤدي مهارة الطعن على القدمين بالتبادل من الوقوف والذراعان في الوسط.	(✓)
١٠	في مهارة الارتكاز على المقعدة يتم رفع القدمين عن الأرض مع امتداد الركبتين.	(✓)

السؤال الثاني : اختار /ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	 هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.	أ	المرونة	ب	الرشاقة	ج	السرعة
٢	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من المهارات الحركية الأساسية	أ	الانتقالية	ب	غير الانتقالية	ج	لا شيء مما ذكر
٣	يساهم الدوران في تنمية قوة عضلات :	أ	الرجلين والبطن	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	تؤدي مهارة الوقوف على الرأس من وضع الاقواء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى	أ	الأمام	ب	الخلف	ج	الأعلى
٥	في مهارة السقوط الأمامي يتم مد مفصلي الركبتين مع مد الذراعين	أ	أماماً	ب	خلفاً	ج	جانباً

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(الذراعين عالية - الوراثة والقوة العضلية - المرونة - الوقوف على الرأس - رسغ اليد)

- ١-**المرونة**..... هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .
- ٢- في مهارة**الوقوف على الرأس**..... يتم دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين.
- ٣- يؤدي الميزان الجانبي من وضع الوقوف و**الذراعين عالية**....
- ٤- من العوامل المؤثرة في الاتزان**الوراثة والقوة العضلية**.....
- ٥- تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من**رسغ اليد**.....

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :