

نم تحميل وعرض المادة من

موقع حل دروسي

www.hldrwsy.com

موقع حل دروسي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملخصات والتفاصيل وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح ومبسط مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين على موقع حل دروسي

اختبار الفترة	الأولى	الفصل	اسم الطالبة	الدرجة
المادة	التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف	معلمة المادة	التوقيع

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

الإجابة	العبارة
١	يمثل الجزء التمهيدي مدخل لأداء أي نشاط بدني
٢	بعد ضرب الكرة بالرأس يتم رفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن
٣	تعمل التهيئة على إعادة الجسم لحالته الطبيعية قبل بدء النشاط
٤	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ٢٠٠ متر
٥	تعرف القدرة العضلية بأنها القوة المميزة بالسرعة
٦	التوافق عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء
٧	من العوامل التي تؤثر على عنصر الرشاقة الوزن الزائد
٨	عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي أن تكون العينان مغلقتان
٩	تعتبر القدرة العضلية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
١٠	يدفع القلب في كل ضربة من ضرباته كمية متغيرة من الدم

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

١	تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي ما بين ضربة في الدقيقة	أ ٨٠ - ٧٠	ب ٦٠ - ٥٠	ج ٩٠ - ١٠٠
٢	يزداد معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني على	أ شدة المجهود البدني وحجم العضلات	ب شدة المجهود البدني	ج حجم العضلات
٣	تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني وحجم العضلات ففي المجهود البدني الذي يتم فيه استخدام العضلات الكبيرة	أ ركوب الدراجة	ب الأعمال المنزلية	ج الإرسال في كرة الطاولة
٤	يتم أخذ الأكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز	أ التنفسي	ب الدوري	ج العصبي
٥	يتم نقل الأكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز	أ الدوري	ب التنفسي	ج العصبي
٦	من أنواع التوافق	أ توافق عام وتوافق خاص	ب توافق عام فقط	ج توافق خاص فقط
٧	عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم اللاعب بوضع جسمه بين	أ بين الكرة والمنافس	ب خلف المنافس والكرة	ج أمام المنافس والكرة
٨	ينبغي عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي	أ رفع القدم قليلاً لأعلى	ب خفض القدم باتجاه الكرة	ج رفع القدم عالياً أماماً
٩	عند ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام ورفع الذراعين جانباً لحفظ	أ التوازن	ب الثبات	ج السيطرة على الحركة
١٠	من فوائد الإحماء	أ الوقاية من الإصابات	ب تحسين مرونة العضلات	ج جميع ما سبق

اختبار الفترة	الأولى	الفصل	اسم الطالبة	الدرجة	المادة
	التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف	معلمة المادة	التوقيع	

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

الإجابة	العبارة
√	يمثل الجزء التمهيدي مدخل لأداء أي نشاط بدني
√	بعد ضرب الكرة بالرأس يتم رفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن
√	تعمل التهيئة على إعادة الجسم لحالته الطبيعية قبل بدء النشاط
√	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ٢٠٠ متر
√	تعرف القدرة العضلية بأنها القوة المميزة بالسرعة
√	التوافق عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء
√	من العوامل التي تؤثر على عنصر الرشاقة الوزن الزائد
X	عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي أن تكون العينان مغلقتان
X	تعتبر القدرة العضلية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
X	يدفع القلب في كل ضربة من ضرباته كمية متغيرة من الدم

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

١	تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي ما بين ضربة في الدقيقة	أ ٧٠ - ٨٠	ب ٥٠ - ٦٠	ج ٩٠ - ١٠٠
٢	يزداد معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني على	أ شدة المجهود البدني وحجم العضلات	ب شدة المجهود البدني	ج حجم العضلات
٣	تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني وحجم العضلات ففي المجهود البدني الذي يتم فيه استخدام العضلات الكبيرة	أ ركوب الدراجة	ب الأعمال المنزلية	ج الإرسال في كرة الطاولة
٤	يتم أخذ الأكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز	أ التنفسي	ب الدوري	ج العصبي
٥	يتم نقل الأكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز	أ الدوري	ب التنفسي	ج العصبي
٦	من أنواع التوافق	أ توافق عام وتوافق خاص	ب توافق عام فقط	ج توافق خاص فقط
٧	عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم اللاعب بوضع جسمه بين	أ بين الكرة والمنافس	ب خلف المنافس والكرة	ج أمام المنافس والكرة
٨	ينبغي عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي	أ رفع القدم قليلاً لأعلى	ب خفض القدم باتجاه الكرة	ج رفع القدم عالياً أماماً
٩	عند ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام ورفع الذراعين جانباً لحفظ	أ التوازن	ب الثبات	ج السيطرة على الحركة
١٠	من فوائد الإحماء	أ الوقاية من الإصابات	ب تحسين مرونة العضلات	ج جميع ما سبق