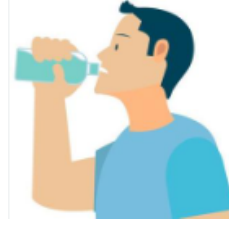
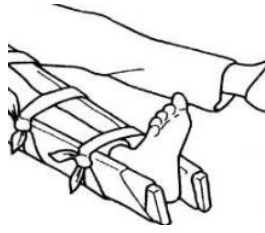


اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الصف الأول متوسط

س ١: ضع/ي دائرة على الإصابات الحرارية التي امامك :



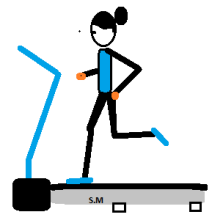
س ٢: ضع/ي دائرة على الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية التي امامك :



س ٣: التشنج الحراري هو تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء أثناء وبعد التدريب الشاق في الجو الحار اختار/ي الإجابة الصحيحة :



س ٤: حدد/ي النشاط البدني الذي ينمي اللياقة القلبية التنفسية:



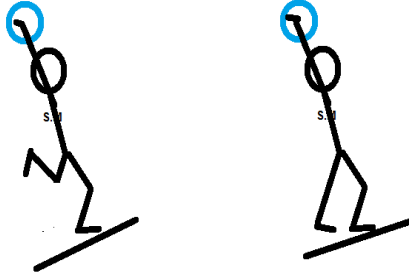
س ٥: عنصر اللياقة البدنية المرتبطة بالإدء القدرة العضلية هي القوة المميزة بالسرعة اختار/ي الإجابة الصحيحة :



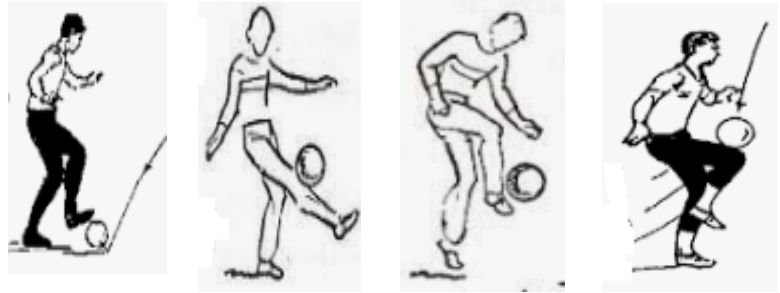
س٦: رمية التماس تعتبر إحدى الطرق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس اختار/ي الإجابة الصحيحة :



س٧: اختار/ي الاداء الصحيح لرمية التماس:



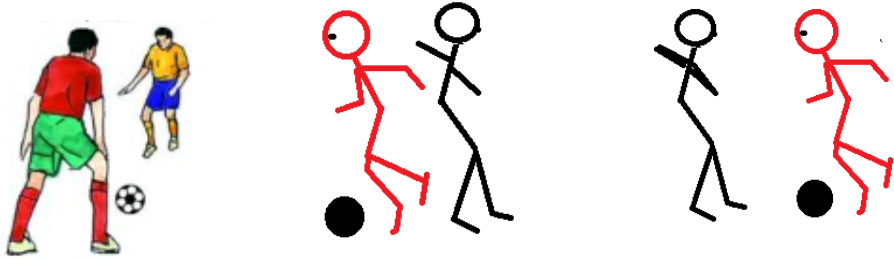
س٨: اختار/ي مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي :



س٩: تعتبر المراوغة من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم الى المراوغة بكرة وبدون كرة اختار/ي الإجابة الصحيحة :



س١٠: اختار/ي مهارة المراوغة التي تعتمد على تغيير اتجاه المؤدي بسرعة

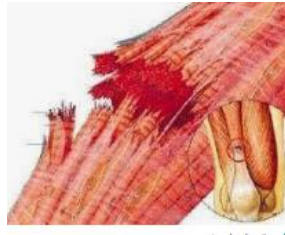
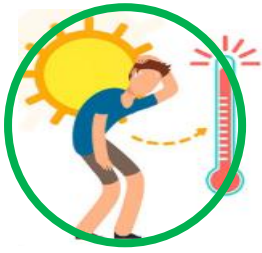


س١١: من الخطوات الفنية لمهارة التصويب من الثبات في كرة القدم أرجحه الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة (الارتكاز) على الأرض وعلى مسافة حوالي (١٥ سم) من الكرة. اختار/ي الإجابة الصحيحة :

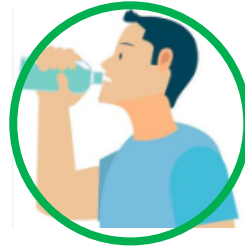
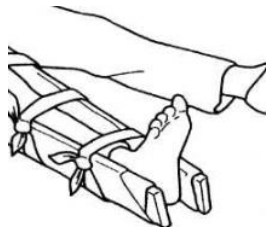


اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الصف الأول متوسط نموذج الاجابة

س ١: ضع/ي دائرة على الإصابات الحرارية التي امامك :



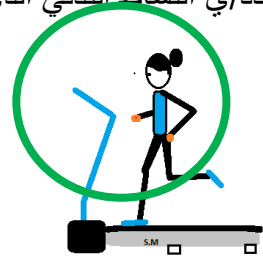
س ٢: ضع/ي دائرة على الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية التي امامك :



س ٣: التشنج الحراري هو تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء أثناء وبعد التدريب الشاق في الجو الحار اختاري/ي الإجابة الصحيحة :



س ٤: حدد/ي النشاط البدني الذي ينمي اللياقة القلبية التنفسية:



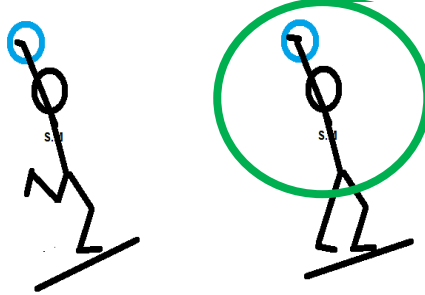
س ٥: عنصر اللياقة البدنية المرتبطة بالإداء القدرة العضلية هي القوة المميزة بالسرعة اختاري/ي الإجابة الصحيحة :



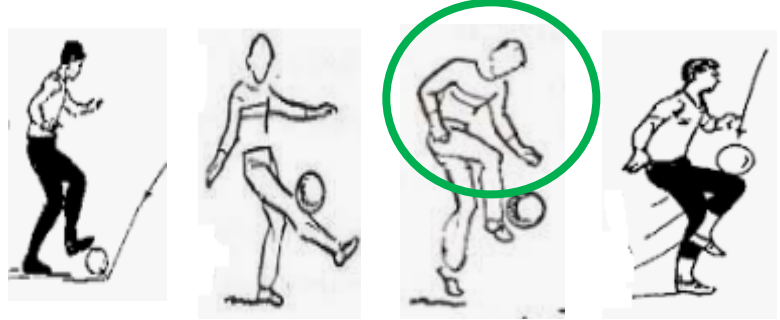
س٦: رمية التماس تعتبر إحدى الطرق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس اختار/ي الإجابة الصحيحة :



س٧: اختار/ي الاداء الصحيح لرمية التماس:



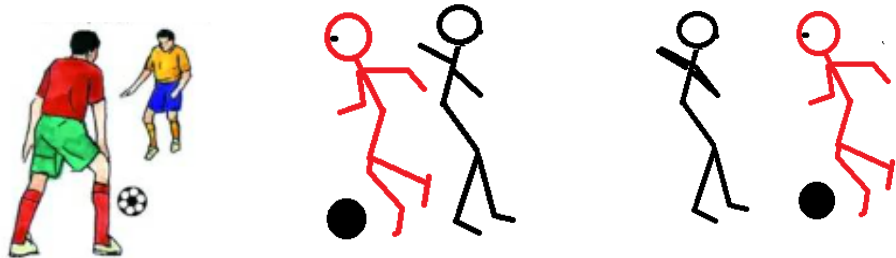
س٨: اختار/ي مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي :



س٩: تعتبر المراوغة من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم الى المراوغة بكرة وبدون كرة اختار/ي الإجابة الصحيحة :



س١٠: اختار/ي مهارة المراوغة التي تعتمد على تغيير اتجاه المؤدي بسرعة



س١١: من الخطوات الفنية لمهارة التصويب من الثبات في كرة القدم أرجحه الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة (الارتكاز) على الأرض وعلى مسافة حوالي (١٥ سم) من الكرة. اختار/ي الإجابة الصحيحة :

