|  |
| --- |
| **اسم الطالب / ة : الصف :** |

|  |
| --- |
| **السؤال الأول : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو علامة ( × ) أمام العبارات التالية ؟** |
| 1. **ارتداء أحذية المشي المناسبة والمريحة يساعد في منع الإصابة بمشاكل القدمين. ( ✓ )** |
| 1. **ارتداء الجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني تؤدي إلى ظهور بثور وتقرحات مؤلمة أو مسمار القدم، بالإضافة إلى تفاقم اضطرابات القدم. ( × )** |
| 1. **التوافق هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة . ( ✓ )** |
| 1. **لا يتطلب أداء مهارة التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة توفر عارضة مناسبة للتعلق من حيث الحجم الذي يجب أن يكون صغيراً حتى يتمكن الطالب/ة من القبض عليها بسهولة. ( × )** |
| 1. **تمثل مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم شكلاً من أشكال تمرينات المرونة لمفصلي الكتفين. ( ✓ )** |
| 1. **لا يعد الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً أحد أشكال مهارات الاتزان الثابت التي تتضمن محاولة المحافظة على اتزان الجسم في وضع معين. ( × )** |
| 1. **من الخطوات التعليمية لتنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين قليلاً وثني الذراع من مفصل المرفق ، حيث يكون الساعد موازي للأرض. ( ✓ )** |
| 1. **لا تُعد عملية المحافظة على البيئة وحمايتها من أهم الأمور التي يجب أخذها بعين الاعتبار. ( × )** |
| 1. **الرشاقة تعرف بأنها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء . ( ✓ )** |
| 1. **عند أداء مهارة التعلق الأفقي يكون الجسم على استقامة واحدة مع انثناء. ( × )** |