



الوحدة الأولى – وحدة الصحة و اللياقة البدنية

س ١ : ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :

١	يقصد بقدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد ب	(أ) السرعة .	(ب) القدرة العضلية .	(ج) التوافق .	(د) المرونة.
٢	كلما زاد الجهد البدني زادت	(أ) سرعة التنفس .	(ب) الراحة .	(ج) قل استهلاكنا للماء	(د) انخفض التنفس
٣	قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل تتفاوت درجاتها بشكل كبير على حسب نوع المفصل الأفراد.....	(أ) السرعة .	(ب) المرونة .	(ج) التحمل .	(د) الرشاقة .
٤	يساعد الإحماء الجسم على	(أ) الاستعداد للنشاط البدني	(ب) العودة لحالته الطبيعية .	(ج) زيادة الإصابات .	(د) المشاركة البدنية الخطيرة .
٥	القوة العضلية هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية و تتميز ب..... شدتها .	(أ) ارتفاع .	(ب) انخفاض .	(ج) تساوي .	(د) لا أتقيد بقوانين السلامة
٦	يجب علينا الحرص على شرب الماء كل	(أ) يوم .	(أ) أسبوع .	(أ) شهر.	(أ) سنة.

س ٢ / ضعي علامه صح امام العبارة الصحيحة وخطأ امام العبارة الخاطئة :

- ١- اللياقة القلبية التنفسية ثابتة ولا نستطيع تغييرها () .
- ٢- يقصد بالنشاط البدني كل حركة يقوم بها الجسم و تؤديها العضلات و تتطلب استهلاك للطاقة () .
- ٣- الإحماء المناسب قبل التمرين لا يساعدني على تجنب الإصابات أثناء التمرين () .
- ٤- تظهر أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد . ()

وفقن الله

الوحدة الثانية – كرة القدم

س ١ :ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :

١	تشير قدم الارتكاز إلى أثناء كتم الكرة إلىالكرة .	(أ)خلف .	(ب)أمام .	(ج)اتجاه .	(د)جانب .
٢	أثناء اداء مهارة الجري المتعرج يكون نظر اللاعب لـ	(أ)الأمام .	(أ) الأعلى .	(أ) الأسفل .	(أ) للجانب .
٣	ركل الكرة و التقدم للأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيراً عن القدم هي مهارةبالكرة .	(أ)الجري المتعرج .	(أ) كتم .	(أ) التصويب .	(أ) تمرير .
٤	مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي ، يقصد بكتم الكرة	(أ)تمريرها .	(ب)إيقافها .	(ج) تصويبها .	(د) الجري بها .

س ٢ / ضعي علامه صح امام العبارة الصحيحة وخطأ امام العبارة الخاطئة

- ١- تبدأ مباراة كرة القدم بالقرعة بين الفريقين () .
- ٢ - عند لمس الكرة للأرض تلمس بوجه القدم الخارجي أثناء ارتدادها من الأرض مع رفع القدم قليلاً لامتصاص ارتدادها () .
- ٣- تستخدم مهار الجري المتعرج بالكرة للمراوغة و المحافظة على الكرة () .
- ٤- يقصد بقدم الارتكاز القدم المتحرمة أثناء تأدية مهارة التصويب ()