

	الدرجة	رقم الجلوس	اسم الطالب
--	--------	-------	------------	-------	------------

السؤال الأول :

٣

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

(√)		طريقة مسكة المصافحة تكون بوضع أصبع الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة ؟	(١)
(√)		الحيازة المتبادلة تبدأ عندما تكون الكرة في متناول اللاعب لإجراء رمية الإدخال في كرة السلة ؟	(٢)
(√)		سرعة رد الفعل : يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين ؟	(٣)
(√)		تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل ؟	(٤)
(√)		قوة عضلات البطن (التحمل) : هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية أو مقاومة التعب ؟	(٥)
(√)		الرشاقة الخاصة : هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد ؟	(٦)

السؤال الثاني :

٢

ضع الرقم من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) فيما يلي :

الرقم	العمود (أ)		العمود (ب)
(١)	يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ؟	٢	المرونة
(٢)	هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها ؟	٤	القوة العضلية
(٣)	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء ؟	١	سرعة الانتقال
(٤)	هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي	٣	الرشاقة
(٥)			التوازن

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالنجاح والنجاح ،،،،،

...../الأستاذ