

اسم الطالب : الصف :

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١	من الاختبارات التي تقيس المرونة اختبار قوة القبضة.	(×)
٢	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة السرعة.	(×)
٣	شد العقلة من التمارين الرياضية التي يمارسها الكثير من أجل جسم أقوى وعضلات سليمة.	(✓)
٤	يعتبر الوثب الطويل من الثبات اختبار لقياس القدرة العضلية.	(✓)
٥	التوافق أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	(×)
٦	القدرة العضلية هي القوة المميزة بالسرعة.	(✓)
٧	المشي على عارضة اختبار لقياس التوازن الثابت.	(×)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	من القياسات المهمة للياقة القلبية التنفسية في الميدان :	أ	دراجة الجهد	ب	١٢٠٠ م	ج	السير المتحرك
٢	من الاختبارات التي توضح قياس نسبة الدهون في الجسم :	أ	سمك طي الجلد	ب	السمنة	ج	١٢٠٠ م
٣	من العوامل الأكثر تأثيراً على التصويب :	أ	زاوية التصويب	ب	الأداء الميكانيكي الصحيح	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	الضربة الأمامية المقوسة من مهارات :	أ	الريشة الطائرة	ب	كرة اليد	ج	الكرة الطائرة
٥	اختبار باور يستخدم في :	أ	الرشاقة	ب	التوازن	ج	التوافق
٦	لاختبار قوة عضلات اليدين :	أ	اختبار الضغط	ب	اختبار شد العقلة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٧	من أنواع التمرير البندولي في كرة اليد :	أ	التمرير للأسفل	ب	التمرير من مستوى الحوض	ج	جميع ما ذكر صحيح
٨	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء :	أ	السرعة	ب	المرونة	ج	التركيب الجسمي

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(اللياقة القلبية التنفسية - التمرير - ثلاث أشواط)

- ١- اختبار الجري أو المشي ١٢٠٠ م لقياس عنصر.....**اللياقة القلبية التنفسية**.....
- ٢- تتكون المباراة في كرة الريشة الطائرة من**ثلاث أشواط**.....
- ٣- من المهارات الأساسية في كرة اليد.....**التمرير**.....

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
المعلم/ة :