

اسم الطالب : الصف :

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

١	يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	(✓)
٢	عند تغطية الزميل في كرة القدم اجعل نظرك على الكرة وراقب تحركات المنافس واستعد للقيام بالتغطية.	(✓)
٣	هناك عاملان يجب اخذها بعين الاعتبار عند الجري بالكرة هي المسافة والرأس.	(✓)
٤	لا يكون اللاعب متسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به .	(.×)
٥	ينصح بممارسة النشاط البدني بوقت قريب من موعد النوم.	(×)
٦	ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية .	(×)
٧	في الإرسال القصير في كرة المضرب يكون كتف اليد الضاربة أعلى ارتفاعاً من كتف البد الحاملة.	(×)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	تقاس اللياقة القلبية التنفسية من خلال :	أ	المعامل المجهزة	ب	المنزل	ج	التسوق
٢	من مكونات النشاط البدني :	أ	نوع النشاط	ب	شدة النشاط	ج	جميع ما ذكر صحيح
٣	تصنف الأنشطة البدنية تبعاً لنوع النشاط البدني إلى :	أ	الأنشطة البدنية الهوائية	ب	تمارين المرونة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	تمكن اللاعب من التحرك لتغطية زميله في كرة القدم واتخاذ أقصر طريق لحماية المرمى ك	أ	زاوية التغطية	ب	المسافة	ج	توقيت التغطية
٥	من الخبرات التعليمية في كرة القدم :	أ	تغطية الزميل	ب	الهجوم الخاطف	ج	جميع ما ذكر صحيح
٦	عدد حالات التسلل :	أ	٤ حالات	ب	٣ حالات	ج	جميع ما ذكر صحيح
٧	من فوائد ممارسة النشاط البدني :	أ	المحافظة على الوزن	ب	مقاومة الوعكات الصحية	ج	جميع ما ذكر صحيح
٨	النسبة المحددة لتناول الدهون للسعرات الحرارية اليومية تتراوح ما بين :	أ	(١٨ % - ١٠ %)	ب	(٨٠ % - ٦٠ %)	ج	(٢٠ % - ٣٥ %)

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

(اكتمال - العلوي - أسفل)

- ١- المضرب**أسفل**..... ذراع اليد اليسرى ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب.
- ٢- فرد اليد كاملة بعد**اكتمال**..... أداء الإرسال.
- ٣- دوران بسيط في الجزء**العلوي**..... لجسم الطالب لسهولة الحركة.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
المعلم/ة :