

تم تحميل وعرض المادة من :



موقع واجباتي

www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة



حمل التطبيق من هنا



اسم الطالب : الصف :

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

1	أثناء الراحة الإيجابية ينخفض معدل دقات القلب.	()
2	يتم توريد كمية أكبر من الأكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم.	()
3	قلة السرعات الحرارية تؤدي للنحافة ونقص الوزن.	()
4	السرعات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم.	()
5	من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي (السمنة المفرطة).	()
6	الرشاقة الخاصة هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد.	()
7	يؤدي الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب من خلال عمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.	()
8	تؤدي مهارة الارتكاز على الظهر من الرقود والذراعان بجانب الجسم والكفين على الأرض.	()
9	يراعى في مهارة نقل الأداة فوق الرأس المشي المتزن.	()
10	في الانزلاق الصحيح تهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق.	()

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	في مهارة نقل الأداة فوق الرأس يتم رفع الذراعين	أ	جانبا	ب	عالياً	ج	أسفل
2	 هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	التوافق
3	يتم تنمية الرشاقة من خلال :	أ	الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً	ب	الجري المتعرج	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	تؤدي مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض من وضع	أ	الوقوف فتحاً	ب	الجلوس	ج	الجري
5	في مهارة السقوط الأمامي يتم مد مفصلي الركبتين مع مد الذراعين	أ	أماماً	ب	خلفاً	ج	جانبا

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

(المرفقين - العمر الزمني - الغذاء الصحي اليومي - الثبات واللاتزان - المرونة)

- 1- هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .
- 2- تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهاراتو..... .
- 3- هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية .
- 4- من العوامل المؤثرة في المرونة
- 5- عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :



ب
MI

نموذج الإجابة

اسم الطالب : الصف :

(نموذج إجابة)

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

١٠ درجات

١	أثناء الراحة الإيجابية ينخفض معدل دقات القلب.	(✓)
٢	يتم توريد كمية أكبر من الأكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم.	(✓)
٣	قلة السرعات الحرارية تؤدي للنحافة ونقص الوزن.	(✓)
٤	السرعات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم.	(✓)
٥	من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي (السمنة المفرطة).	(✓)
٦	الرشاقة الخاصة هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد.	(✓)
٧	يؤدي الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب من خلال عمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.	(✓)
٨	تؤدي مهارة الارتكاز على الظهر من الرقود والذراعان بجانب الجسم والكفين على الأرض.	(✓)
٩	يراعى في مهارة نقل الأداة فوق الرأس المشي المتزن.	(✓)
١٠	في الانزلاق الصحيح تهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق.	(✓)

٥ درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	في مهارة نقل الأداة فوق الرأس يتم رفع الذراعين	أ	جانبا	ب	عالياً	ج	أسفل
٢	 هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	التوافق
٣	يتم تنمية الرشاقة من خلال :	أ	الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً	ب	الجري المتعرج	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	تؤدي مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض من وضع	أ	الوقوف فتحاً	ب	الجلوس	ج	الجري
٥	في مهارة السقوط الأمامي يتم مد مفصلي الركبتين مع مد الذراعين	أ	أماماً	ب	خلفاً	ج	جانبا

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

٥ درجات

(المرفقين - العمر الزمني - الغذاء الصحي اليومي - الثبات واللاتزان - المرونة)

- ١-**المرونة**..... هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .
- ٢- تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات**الثبات**.....و.....**اللاتزان**..... .
- ٣-..**الغذاء الصحي اليومي**... هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية .
- ٤- من العوامل المؤثرة في المرونة**العمر الزمني**..... .
- ٥- عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي**المرفقين**..... .

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

موقع واجباتك



اسم الطالب : الصف :

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

1	تتضمن المرونة الخاصة المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.	()
2	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان.	()
3	تؤدي مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض.	()
4	السقوط الأمامي والجانبى هو سقوط على الكفين مع الحذر من ارتطام الوجه بالأرض.	()
5	في السقوط الأمامي يتم رفع الرأس عالياً والهبوط على الصدر.	()
6	يعد الوقوف على الرأس من مهارات الثبات والاتزان.	()
7	في مهارة الوقوف على الرأس يتم وضع مقدمة الرأس (الجبهة) على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً.	()
8	تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من رسغ اليد.	()
9	تؤدي مهارة الطعن على القدمين بالتبادل من الوقوف والذراعان في الوسط.	()
10	في مهارة الارتكاز على المقعدة يتم رفع القدمين عن الأرض مع امتداد الركبتين.	()

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	 هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.					
	أ	المرونة	ب	الرشاقة	ج	السرعة
2	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من المهارات الحركية الأساسية					
	أ	الانتقالية	ب	غير الانتقالية	ج	لا شيء مما ذكر
3	يساهم الدوران في تنمية قوة عضلات :					
	أ	الرجلين والبطن	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	تؤدي مهارة الوقوف على الرأس من وضع الاقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى					
	أ	الأمام	ب	الخلف	ج	الأعلى
5	في مهارة السقوط الأمامي يتم مد مفصلي الركبتين مع مد الذراعين					
	أ	أماماً	ب	خلفاً	ج	جانباً

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

(الذراعين عالية - الوراثة والقوة العضلية - المرونة - الوقوف على الرأس - رسغ اليد)

- 1- هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .
- 2- في مهارة يتم دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين.
- 3- يؤدي الميزان الجانبي من وضع الوقوف و
- 4- من العوامل المؤثرة في الاتزان
- 5- تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

نموذج الإجابة

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

١	تتضمن المرونة الخاصة المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.	(✓)
٢	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان.	(✓)
٣	تؤدي مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض.	(✓)
٤	السقوط الأمامي والجانبى هو سقوط على الكفين مع الحذر من ارتطام الوجه بالأرض.	(✓)
٥	في السقوط الأمامي يتم رفع الرأس عالياً والهبوط على الصدر.	(✓)
٦	يعد الوقوف على الرأس من مهارات الثبات والاتزان.	(✓)
٧	في مهارة الوقوف على الرأس يتم وضع مقدمة الرأس (الجبهة) على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً.	(✓)
٨	تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من رسغ اليد.	(✓)
٩	تؤدي مهارة الطعن على القدمين بالتبادل من الوقوف والذراعان في الوسط.	(✓)
١٠	في مهارة الارتكاز على المقعدة يتم رفع القدمين عن الأرض مع امتداد الركبتين.	(✓)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	 هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.	أ	المرونة	ب	الرشاقة	ج	السرعة
٢	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من المهارات الحركية الأساسية	أ	الانتقالية	ب	غير الانتقالية	ج	لا شيء مما ذكر
٣	يساهم الدوران في تنمية قوة عضلات :	أ	الرجلين والبطن	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	تؤدي مهارة الوقوف على الرأس من وضع الاقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى	أ	الأمام	ب	الخلف	ج	الأعلى
٥	في مهارة السقوط الأمامي يتم مد مفصلي الركبتين مع مد الذراعين	أ	أماماً	ب	خلفاً	ج	جانباً

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

(الذراعين عالية - الوراثة والقوة العضلية - المرونة - الوقوف على الرأس - رسغ اليد)

- ١-**المرونة**..... هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .
- ٢- في مهارة**الوقوف على الرأس**..... يتم دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين.
- ٣- يؤدي الميزان الجانبي من وضع الوقوف و**الذراعين عالية**.....
- ٤- من العوامل المؤثرة في الاتزان**الوراثة والقوة العضلية**.....
- ٥- تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من**رسغ اليد**.....

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :