

تم تحميل ورفع المادة على منصة

المعلم التعليمي



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

الصف :

اسم الطالب / ة :

السؤال الأول : ضع / ي علامة (✓) أو علامة (×) أمام العبارات التالية ؟

- 1- التعرق ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بأداء مجهود بدني .وهو وسيلة الجسم للتخلص من الحرارة التي ينتجها خلال أداء الجهد البدني (✓)
- 2- لا يساهم شرب كميات كافية من السوائل في الحد من ارتفاع درجة حرارة الجسم ، ومن ثم يحافظ على اتزان نسبة السوائل. (×)
- 3- عند ممارسة النشاط البدني ينبغي مراعاة ملائمة الملابس الملائمة للأجواء المختلفة وحالة الطقس. (✓)
- 4- القوة العضلية: هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة صغيرة من العضلات التي توجد في الجسم (×)
- 5- السرعة: هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. (✓)
- 6- عند تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام من الوقوف فتحاً ثني الركبتين وميل الجذع للخلف قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. (×)
- 7- من الخطوات التعليمية لأداء استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين تتلاصق اليدان جنباً إلى جنب ويتجهان إلى أعلى مع امتداد سلاميات الأصابع وتلمس الكرة بالجزء العظمي من مؤخرة اليد قرب مفصل الرسغ. (✓)
- 8- قوة عضلات البطن هي قدرة الفرد في السرعة، وأيضاً عملها بصورة متكررة ، وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي. (×)
- 9- عند أداء مسكة المضرب (مسكة المصافحة) وضع أصبعي الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة. (✓)
- 10- عند أداء وقفة الاستعداد الوقوف بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة (70) سم (×)