

عرض في كامل الشاشة

معلمك موقع

للإستفادة والحصول على العديد من الخدمات المجانية
ابحث عن تطبيق **معلمك التعليمي** في أحد المتاجر



أو قم بالبحث في محرك البحث قوقل

موقع معلمك التعليمي



نموذج اختبار قصير للصف الأول متوسط

للفصل الدراسي الثاني لعام 1445 هـ

الصف :

اسم الطالب / ة :

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

- 1- يتم قياس نبض القلب عن طريق السماعة الطبية ، أو عن طريق التحسس . (✓)
- 2- عندما يكون عمر الطالب في أول متوسط 13 أو 14 سنة .فإن ذلك يعني أن ضربات قلبه القصوى هي ()
220-13 = 207 ضربه / دقيقة) . (✓)
- 3- القوة العضلية:هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة صغيرة من العضلات التي توجد في الجسم. (×)
- 4- عند أداء تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللخلف الوقوف ، فتحاً مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. (✓)
- 5- عند أداء الاستقبال بالساعدين للأمام وللخلف يوضع الكفين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للداخل. (×)
- 6- قوة عضلات البطن : هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية أو مقاومه التعب كما يعني تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي. (✓)
- 7- عند أداء مسك المضرب بطريقة صحيحة (مسكة المصافحة) تلف ثلاثة الأصابع الأخرى (الخنصر والبنصر والوسطى) حول يد المضرب وتتجه أطرافها إلى رسغ اليد من الخارج. (×)
- 8- يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة . (✓)
- 9- من العوامل المؤثرة على عنصر الرشاقة التعب والإعياء. (✓)
- 10- عند أداء الإرسال القاطع بوجه المضرب الوقوف خلف الطاولة بمسافة (50- 70) سم وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً. (×)

نموذج اختبار قصير للصف الأول متوسط للفصل الدراسي الثاني لعام 1445 هـ