

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 الثاني متوسط

للفصل الدراسي الثاني لعام 1445 هـ

الصف :

اسم الطالب / ة :

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

- 1- مفهوم الوحدة التدريبية هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق، وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبي. (✓)
- 2- عند أداء الاستقبال بالساعدين من الجانب تكون القدمان في وضع الخطوة أماماً وباتساع الكتفين، مع ثني الركبتين. (✓)
- 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 الإرسال من الأعلى المواجه رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو أعلى قليلاً. (✓)
- 5- عند أداء الإرسال بوجه المضرب ثني الركبتان قليلاً مع ميل الجذع إلى الخلف قليلاً وتكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة. (×)
- 6- قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد في التحمل، وعملها بصورة متكررة. (✓)
- 7- عند أداء الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية 50 على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين. والجذع للأمام قليلاً. (×)
- 8- عند أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة. (✓)
- 9- السرعة: هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. (✓)
- 10- تقاس القوة العضلية تمرين الوثب و تمرين الجري (×)