

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العُمانية



*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/om>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/7>

* للحصول على جميع أوراق الصف السابع في مادة رياضة مدرسية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/7sports>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السابع في مادة رياضة مدرسية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/7sports1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف السابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/grade7>

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/omcourse_bot

إختبار مادة الرياضة المدرسية للصف السابع للفصل الدراسي للعام

الدراسي 2015/2014

السؤال الأول:

ضعي علامة () أمام العبارة الصحيح هو علامة () أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

1_ () الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب ويستأنف عقب إنتهاء كل شوط وبعد كل مخالفه أثناء المباراه.

2_ () في الإرسال المواجه من أعلى (التنسي) يقف اللاعب خلف خط النهاية.

3_ () الإرسال الجيد تمر فيه الكرة فوق الشبكة مباشرة وسريعا.

4_ () يعد الإرسال أحد المهارات الأساسية الهجوميه في الكرة الطائره.

السؤال الثاني:

إختاري الإجابة الصحيحه من بين البدائل المعطاه:

1_ يبلغ طول الزجاجات الخشبيه:

أ_ 42 سم ب_ 43 سم ج_ 45 سم

2_ مسك الزجاجات الخشبيه من العنق يستخدم في حركات:

أ_ الجري ب_ اللف والرمي والضرب ج_ المشي

3_ الوثبات في التمرينات الفنيه الإيقاعيه تؤدي من:

أ_ الوقوف والحركه ب_ فتح وضم الرجلين ج_ جميع ما ذكر

4_ يتراوح وزن الصولجان (الزجاجات الخشبيه) ما بين:

أ_ (390_5,40 جرام) ب_ (280_450 جرام) ج_ (240_480 جرام)

السؤال الثالث:

أكملي ما يلي:

1_ تتضمن طريقة الأداء في الإرسال المواجه من أعلى (التنسي) ثلاث مراحل هي:

أ_

بـ _____

جـ _____

2_ صممي جدول خطوات تصحيح الأخطاء لمهارة الأرسال المواجه من أعلى (التنسيي)

3_ أذكري أربع أنواع من الوثبات التي درستها:

أـ _____

بـ _____

جـ _____

دـ _____

almanahj.com/lom