المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمحافظة

إختبار مادة المهارات الحياتية والاسرية للصف أول متوسط

اسم الطالب/ة: ----------

السؤال: اختار الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية:

1- إن ممارسة النشاط البدني تعزز صحة الفرد الجسدية والنفسية والإجتماعية :
1- صح ب- خطأ

2- الرشاقة هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة :

1- صح ب- خطأ

3- تعريف التحمل : القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب :
1- صح ب- خطأ

4- تعريف السرعة : القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ؟
1- صح ب- خطأ

5- تقوية العضلات : يقوم هذا النشاط بتعزيز وتحسين قوة الذاكرة :
1- صح ب- خطأ

6- ممارسة النشاط البدني بإنتظام ترفع مستوى اللياقة البدنية :
1- صح ب- خطأ

7- العقل السليم في الجسم السليم مارأيك في هذه العبارة :
1- صح ب- خطأ

8- نحافظ على رطوبة الجسم بشرب كمية كافية من السوائل:
1- صح ب- خطأ

9 - من فوائد النشاط البدني زيادة كفائة القلب والرئتين :

1- صح ب- خطأ

: انتهت الأسئلة

معلم المادة

إختبار مادة المهارات الحياتية والاسرية للصف أول متوسط

اسم الطالب/ة: ----------

10- نفسية الإنسان تتأثر بنظافة المنزل وترتيبه :

1- صح ب- خطأ

: انتهت الأسئلة

معلم المادة