

## الاختبارات الدورية | نسخة الطالب

5 اختبارات مدرسية داخلية مقترحة • كل اختبار من 10 علامات

نسخة تعليمية منظمة للمراجعة الداخلية وليست دليلاً على اعتماد رسمي للتوزيع أو نظام العلامات.

### اختبار دوري 1 | الدروس 1-5 | 10 علامات

المدة المقترحة: 20 دقيقة ضمن حصة الأسبوع المحدد؛ لا تُضاف ساعات خارج الرصيد السنوي.

س1 — تعريف (2): عرّف بإيجاز: «مدخل إلى التدريب الطبيعي» في سياق التدريب الطبيعي.

س2 — فهم (2): لماذا لا يبدأ المتعلم بالمحاولة الأسرع؟

س3 — موقف عملي (4): صمّم موقفاً قصيراً لتطبيق «سلسلة الجسم كله» مع ذكر حركة أو زمنين مناسبين للمبتدئ واحتياطين للسلامة.

س4 — قرار (2): إذا فقد أحد الطلاب جودة الحركة أو شعر بدوخة، فما التصرف الآمن؟

## اختبار دوري 2 | الدروس 6-10 | 10 علامات

المدة المقترحة: 20 دقيقة ضمن حصة الأسبوع المحدد؛ لا تُضاف ساعات خارج الرصيد السنوي.

س1 — تعريف (2): عرّف بإيجاز: «مدخل إلى طريقتين مقترحتين» في سياق التدريب الطبيعي.

س2 — فهم (2): ما فائدة ترتيب المحطات؟

س3 — موقف عملي (4): صمّم موقفًا قصيرًا لتطبيق «أداء دائرة باستقلالية» مع ذكر حركة أو زمنين مناسبين للمبتدئ واحتياطين للسلامة.

س4 — قرار (2): إذا فقد أحد الطلاب جودة الحركة أو شعر بدوخة، فما التصرف الآمن؟

## اختبار دوري 3 | الدروس 11-15 | 10 علامات

المدة المقترحة: 20 دقيقة ضمن حصة الأسبوع المحدد؛ لا تُضاف ساعات خارج الرصيد السنوي.

س1 — تعريف (2): عرّف بإيجاز: «التدريب الفتري: الجهد والراحة» في سياق التدريب الطبيعي.

س2 — فهم (2): متى تقلل الشدة في التدريب الفتري؟

س3 — موقف عملي (4): صمّم موقفًا قصيرًا لتطبيق «أداء الفترات وتفسير الحمل» مع ذكر حركة أو زمنين مناسبين للمبتدئ واحتياطين للسلامة.

س4 — قرار (2): إذا فقد أحد الطلاب جودة الحركة أو شعر بدوخة، فما التصرف الآمن؟

## اختبار دوري 4 | الدروس 16-20 | 10 علامات

المدة المقترحة: 20 دقيقة ضمن حصة الأسبوع المحدد؛ لا تُضاف ساعات خارج الرصيد السنوي.

س1 — تعريف (2): عرّف بإيجاز: «مقارنة الدائري والفتري» في سياق التدريب الطبيعي.

س2 — فهم (2): ما الذي دمجه في هذه الحصة؟

س3 — موقف عملي (4): صمّم موقفًا قصيرًا لتطبيق «حصة متكاملة مصغرة» مع ذكر حركة أو زمنين مناسبين للمبتدئ واحتياطين للسلامة.

س4 — قرار (2): إذا فقد أحد الطلاب جودة الحركة أو شعر بدوخة، فما التصرف الآمن؟

## اختبار دوري 5 | الدروس 21-25 | 10 علامات

المدة المقترحة: 20 دقيقة ضمن حصة الأسبوع المحدد؛ لا تُضاف ساعات خارج الرصيد السنوي.

س1 — تعريف (2): عرّف بإيجاز: «اختيار بدائل الحمل» في سياق التدريب الطبيعي.

س2 — فهم (2): كيف تفسر تقديم جلوس/وقوف قبل تمرين اتزان معقد؟

س3 — موقف عملي (4): صمّم موقفًا قصيرًا لتطبيق «تخطيط مجموعة متعاونة» مع ذكر حركة أو زمنين مناسبين للمبتدئ واحتياطين للسلامة.

س4 — قرار (2): إذا فقد أحد الطلاب جودة الحركة أو شعر بدوخة، فما التصرف الآمن؟