|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | الصف : الأول متوسط ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن : ساعة ونصف |
| المدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **40** |
| **المصحح** |  | | | **التوقيع** |  |
| **المراجع** |  | | | **التوقيع** |  |

**يتبع**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **30 /**  **السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :** | | | | | | | | | |
|  | **القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | **التحمل ( قوة عضلات البطن )** | | **2-** | **التركيب الجسمي** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** | **-** |  |
|  | **هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الرشاقة** | **2-** | **السرعة** | **3-** | **المرونة** |  |  |
|  | **هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد اقصى؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **القدرة العضلية** | **2-** | **الرشاقة** | **3-** | **القوة العضلية** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف في كرة الطائرة لمس الكرة بأطراف الأصابع وأمام الجبهة تقريباً والإبهامان في مستوى .......... تقريباً والأصابع متجهة للأعلى ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **أفقي** | **2-** | **عمودي** | **3-** | **لا شيء** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب في كرة الطائرة يوضع الكفين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان .......... ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **للجانب** | **2-** | **للداخل** | **3-** | **للخارج** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة مسكة المضرب بطريقة صحيحة ( المصافحة ) في كرة الطاولة يستقر أصبع السبابة باستقامة على طرف السطح الخلفي للمضرب والإبهام على طرف السطح ....... ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الأمامي** | **2-** | **الخلفي** | **3-** | **الجانبي** |  |  |
|  | **هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأر ض أو في الهواء؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الرشاقة** | **2-** | **المرونة** | **3-** | **التوافق** |  |  |
|  | **هو قدره المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأفراد ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الاتزان** | **2-** | **السرعة** | **3-** | **المرونة** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة وقفة الاستعداد في كرة الطاولة يكون النظر دائما مع ........؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **عكس حركة الكرة** | **2-** | **حركة الكرة** | **-** | **لاشيء** |  |  |
| **10.** | **عند أداء مهارة وقفة الاستعداد في كرة الطاولة من وضع الوقوف بتباعد القدمين أكبر من اتساع الكتفين بقليل، بحيث تكون إحدى القدمين أمام الأخرى ، وتشير أمشاط القدمين للأمام و........... ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الخارج** | **2-** | **الداخل** | **3-** | **لا شيء** |  |  |
| **11-** | **عند أداء مهارة الإرسال القاطع بوجه المضرب في كرة الطاولة الوقوف خلف الطاولة بمسافة .............. وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **40 - 60 سم** | **2-** | **50 - 60 سم** | **3-** | **50 - 70 سم** |  |  |
| **12** | **عند أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة مد الذراعين ........... لدفع الكرة بأصابع اليدين باتجاه الأرض لترتد إلى الزميل الممررة له الكرة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **للجانب** | **2-** | **للخلف** | **3-** | **للأمام** |  |  |
| **13** | **تعد مهارة الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **كرة السلة** | **2-** | **كرة اليد** | **3-** | **كرة الطائرة** |  |  |
| **14** | **من أهم الأخطاء الشائعة عند أداء مهارة الكاتا الأولى ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **مستوى النظر للأمام** | **2-** | **تحريك الرجل بالرفع** | **3-** | **استقامة الظهر أثناء الأداء** |  |  |
| **15** | **تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الحزام الصدري** | **2-** | **الجري المتعرج** | **3-** | **الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين** |  |  |

**8 /**

**السؤال الثاني : ضع / ي علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية ؟**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها .** |  |
| **2** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا تحسب نقطة للاعب إذا فشل المستقبل في رد الكرة ردا صحيحا .** |  |
| **3** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة السلة** تستمر سيطرة الفريق عندما يكون لاعب من ذلك الفريق مسيطرا على كرة حية . |  |
| **4** | **تبدأ مهارة الكاتا الأولى من وقفة الاستعداد ( شيزن - تاي ) .** |  |

**السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟**

**2 /**

1. **عددي اثنين من أجزاء مهارة الكاتا الأولى ؟**

**1- ..................**

**2- ..................**

**انتهت الأسئلة ..........تمنياتي لكم بالتوفيق**

**معلم/ة المادة :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | a.png | **المـــادة : تربية بدنية**  **الصـف : أول متوسط**  **الفتـــــــــــرة :**  **الزمـــــــــــــــن :** | |  | | --- | | D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png | |
| **أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (أول متوسط) العام الدراسي 1446هـ** | | | |
| **اسم الطالب/ة:** | | | |

السؤال الأول:

**ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1ـ** | **السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس0** |  |
| **2ـ** | **الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0** |  |
| **3ـ** | **تعتبر مسكة المضرب من المهارات الاساسية في كرة الطاولة 0** |  |
| **4ـ** | **من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0** |  |
| **5ـ** | **مسكة المصافحة في كرة الطاولة سميت بهذا الاسم : لأنها تشبه عملية التصافح0** |  |
| **6ـ** | **يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها جهاز قوة القبضة 0** |  |
| **7ـ** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها.** |  |
| **8ـ** | **تستمر سيطرة الفريق عندما يكون لاعب من ذلك الفريق مسيطرا على كرة حية.** |  |
| **9ـ** | **تبدأ مهارة الكاتا الأولى من وقفة الاستعداد ( شيزن – تاي ) .** |  |
| **10ـ** | **يلعب وضع الاستعداد دورا هاما في لعبة تنس الطاولة0** |  |
| **11ـ** | **في الارسال القاطع بوجه المضرب في كرة الطاولة يقف الطالب خلف الطاولة بمسافة ( 50-60) سم 0** |  |
| **12ـ** | **يسمى السطح العلوي للطاولة في كرة الطاولة( سطح اللعب ) 0** |  |
| **13ـ** | **تعد مهارة الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة.** |  |
| **14ـ** | **فترة التداول في كرة الطاولة ( تنس الطاولة ): هو الزمن الذي تكون فيه الكرة ملعوبه 0** |  |
| **15ـ** | **من أهم الأخطاء الشائعة عند أداء مهارة الكاتا الأولى تحريك الرجل بالرفع.** |  |
| **16ـ** | **التمريرة المرتدة في كرة السلة هي تمريرة يستخدمها اللاعب في حال وجود منافس بينه وبين زميله المستلم للكرة0** |  |
| **17ـ** | **تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين.** |  |
| **18ـ** | **تعتبر مهارة التمرير بالأصابع في كرة الطائرة من مهارات الإعداد الأساسية في كرة الطائرة0** |  |
| **19ـ** | **تستمر سيطرة الفريق في كرة السلة عندما تكون الكرة في حالة تمرير بين أفراد الفريق0** |  |
| **20ـ** | **السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.** |  |

**السؤال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1ـ القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر................. .** | | |
| **( أ ) التحمل (قوة عضلات البطن )** | **( ب ) الوقوف.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **2ـ تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ** | | |
| **( أ ) نقطة واحدة.** | **( ب ) نقطتين.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **3ـ في مسكة المصافحة يكون المضرب امتدادا طبيعياً للذراع وكأنه جزء من اليد أثناء ................ .** | | |
| **( أ ) الوقوف.** | **( ب ) اللعب.** | **( ج ) الجري.** |
| **4ـ في مهارة الإرسال القاطع بوجه المضرب يكون مكان الكرة ................. خط النهاية.** | | |
| **( أ ) خلف.** | **( ب ) أمام.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **5ـ مسكة المصافحة هي إحدى مهارات كرة 000** | | |
| **( أ ) القدم.** | **( ب ) الطاولة.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **6ـ من طرق قياس القوة العضلية ..............** | | |
| **( أ ) جهاز قوة القبضة.** | **( ب ) الشد على القلة.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **7ـ يفوز بالشوط ( اللاعب أو الزوجي ) في كرة الطاولة ( التنس ) الذي يسجل** | | |
| **( أ ) 12 نقطة أولا.** | **( ب ) 11 نقطة أولا.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **8ـ وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000** | | |
| **( أ ) زانكتسو – داتشي** | **( ب ) جيدان – براي.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **9ـ ................. هي تمريرة يستخدمها اللاعب في حال وجود منافس بينه وبين زميله المستلم للكرة.** | | |
| **( أ ) التمريرة المرتدة.** | **( ب ) التمريرة الصدرية.** | **( ج ) التمرير بوجه القدم.** |
| **10ـ تؤدى مهارة التمريرة المرتدة باليدين من الوقوف والقدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى .......... .** | | |
| **( أ ) للأعلى.** | **( ب ) للخلف.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **11ـ أثناء أداء التمريرة المرتدة تكون الذراعين مثنيتين قليلاً والمرفقان متجهان إلى ................. .** | | |
| **( أ ) أسفل.** | **( ب ) أعلى.** | **( ج ) لاشي ء مما ذكر.** |
| **12ـ ...................... هي نزال وهمي يقوم به اللاعب يتكون من مجموعة حركات تخيلية متصلة ببعضها البعض.** | | |
| **( أ ) القوة العضلية.** | **( ب ) الكــا تــا.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **13ـ يعتبر النظر لأسفل أو للأعلى في الكاتا الأولى ( هيان ـ شودان ) من .................** | | |
| **( أ ) الأخطاء الشائعة.** | **( ب ) الخطوات التعليمية.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **14ـ يكون حمل الكرة على أصابع اليد الرامية أثناء تصويب ..................... .** | | |
| **( أ ) التمريرة المرتدة.** | **( ب ) الرمية الحرة** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **15ـ أثناء تصويب الرمية الحرة يكون النظر إلى ................ .** | | |
| **( أ ) حلقة السلة.** | **( ب ) الأعلى.** | **( ج ) للخلف.** |
| **16ـ .................... تعد من أكثر المسكات شيوعاً بين لاعبي المستويات العليا.** | | |
| **( أ ) المسكة الخلفية.** | **( ب ) مسكة المصافحة.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **17ـ أثناء وقفة الاستعداد في تنس الطاولة تشير أمشاط القدمين ................ .** | | |
| **( أ ) للأمام والخارج.** | **( ب ) للخارج وللأمام.** | **( ج ) للأمام.** |
| **18. في الإرسال القاطع في تنس الطاولة يتم مد الركبتين وميل الجذع .................... قليلاً.** | | |
| **( أ ) للخلف.** | **( ب ) للأمام.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **19ـ أثناء أداء مهارة الاستقبال بالساعدين من الجانب تكون القدمان باتساع ................... .** | | |
| **( أ ) الكتف.** | **( ب ) الحوض.** | **( ج ) الصدر.** |
| **20ـ أثناء وقفة الاستعداد في تنس الطاولة يتم ثني الركبتين مع توزيع ثقل الجسم على ............... .** | | |
| **( أ ) الأمشاط.** | **( ب ) اليدين.** | **( ج ) لاشي ء مما ذكر.** |

**مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

**معلم/ة المادة:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية | ÙØªÙØ¬Ø© Ø¨Ø­Ø« Ø§ÙØµÙØ± Ø¹Ù Ø´Ø¹Ø§Ø± ÙØ²Ø§Ø±Ø© Ø§ÙØªØ¹ÙÙÙ Ø®ÙÙÙØ© Ø´ÙØ§ÙØ© | المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | الصف : أول المتوسط ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن : |
| المدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **40** |
| **السؤال الأول :**  **ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **عبارة عن تقلّص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء والمنحلات أثناء و بعد التدريب الشاق في الجو الحار ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | **الضربة الحرارية** | | **2-** | **الإعياء الحراري** | **3-** | **التشنج الحراري** | **-** |  |
|  | **تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **اللياقة القلبية التنفسية** | **2-** | **القدرة العضلية** | **3-** | **القوة العضلية** |  |  |
|  | **تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **القوة العضلية** | **2-** | **القدرة العضلية** | **3-** | **السرعة** |  |  |
|  | **تعد إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم ، ولأنها تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **ضربة الركنية** | **2-** | **ضربة المرمى** | **3-** | **رمية التماس** |  |  |
|  | **هي مهارة ضرورية أخرى في كرة القدم ، وتعد من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف ، ويبرع فيها عدد قليل من اللاعبين لأنها تحتاج إلى تدريب طويل ومستمر لإتقانها ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **التصويب من الثبات** | **2-** | **رمية التماس** | **3-** | **الجري بالكرة** |  |  |
|  | **تعتمد هذه المهارة على استقبال الكرة القادمة إلى اللاعب ومن ثم تبطيء سرعتها إلى الصفر. ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي** | **2-** | **امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي** | **3-** | **التصويب من الثبات** |  |  |
|  | **تستخدم المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة في الريشة الطائرة للضربات ......... . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الجانبية** | **2-** | **الخلفية** | **3-** | **الأمامية** |  |  |
|  | **يتم فيها اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين ، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً .؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **وقفة الاستعداد** | **2-** | **الضربة الأمامية** | **3-** | **المسكة الشرقية للمضرب** |  |  |
|  | **من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض ، مع ثني مفصلي الركبتين ، وسند المضرب على اليد الحرة.؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **وقفة الاستعداد** | **2-** | **الضربة الأمامية** | **3-** | **المسكة الشرقية للمضرب** |  |  |
| **10.** | **من المهارات التي دراسته / يها في وحدة ألعاب القوى . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **تسليم واستلام العصا**  **في سباقات التتابع** | **2-** | **دفع الجلة ( الكرة الحديدية )** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |

**يتبع**

**السؤال الثاني :**

**ضع / ي علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية ؟**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-** | **من أشهر مسابقات التتابع سباق) 4x 100 متر ) وفيها لا يلتزم كل لاعب / ة بحارته حتى نهاية السباق . ؟** | | | | | | | |
| **1-** | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| **2-** | **حمل ، وإمساك كرة الجلة ويكون بثلاثة طرائق، ويختار المناسب له .؟** | | | | | | | |
| **1-** | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| **3-** | **لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس إذا دخلت الكرة مرمى المنافس ؟** | | | | | | | |
| **1-** | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| **4-** | **إذا لمس منفذ الرمية الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت في اللعب قبل أن تلمس أي لاعب آخر لا تحتسب ركلة حرة غير مباشرة . ؟** | | | | | | | |
| **1-** | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| **5-** | **تعتبر مهارة المراوغة من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم إلى المراوغة بكرة و بدون كرة . ؟** | | | | | | | |
| **1-** | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| **6-** | **في سباق التتابع ( 4 x 400 متر) فيلتزم اللاعب / ة الأول من كل فريق بحارته أما اللاعب / ة الثاني فله حق الدخول إلى داخل المضمار ( الحارة الأولى ) تاركا حارته بعد الجري المنحنى الأول ؟** | | | | | | | |
| **1-** | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| **7-** | **لا تلعب مباريات الريشة الطائرة بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلاً منهما لاعبان ؟** | | | | | | | |
| **1-** | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| **8-** | **من مهارات التي دراسته / يها في رياضة التايكوندو ( تاجوك ألجن ) ؟** | | | | | | | |
| **1-** | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| **9-** | **من أهم النقاط التعليمية للأداء البومسي الأولى في الجزء الثاني تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم . ؟** | | | | | | | |
| **1-** | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **السؤال الثالث :**  **أذكر / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو ( البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة ) ؟**  **1-**  **2-** |

**انتهت الأسئلة ........تمنياتي لكم بالتوفيق**

****

**المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

**وزارة التعليم الصف : الأول متوسط**

**إدارة التعليم بالطائف : الزمن :**

**متوسطة العلاء بن الحضرمي**

|  |
| --- |
|  |
| **40 درجة** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **رقم الجلوس : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب - الفصل الأول ) للعام الدراسي 1445هـ - 1446هـ**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

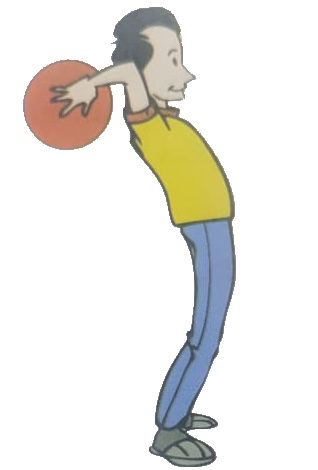
1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **العمليات التي يتم من خلالها تنظيم وضبط درجة الحرارة تسمى بالغدة تحت المهد 0** | **( )** |
| **2-** | **ما يجب عمله اثناء الإصابة بالتشنج الحراري شرب كمية من السوائل الباردة 0** | **( )** |
| **3-** | **يحدث الإعياء الحراري عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية في التدريب الشاق0** | **( )** |
| **4-** | **الضربة الحرارية هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها 0** | **( )** |
| **5-** | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة ( المختبر )0** | **( )** |
| **6-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0** | **( )** |
| **7-** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل** | **( )** |
| **8-** | **من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0** | **( )** |
| **9-** | **تعتبر رمية التماس في كرة القدم إحدى المهارات الضرورية لأنها تعتبر إحدى الطرق التي من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس0** | **( )** |
| **10-** | **يتم تنفيذ رمية التماس بكلتا اليدين 0** | **( )** |
| **11-** | **امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي تعتبر من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة 0** | **( )** |
| **12-** | **من أنواع المسكات في التنس الأرضي المسكة الشرقية 0** | **( )** |
| **13-** | **وقفة الاستعداد في التنس الأرضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة** | **( )** |
| **14-** | **من الخطوات الفنية لمهارة وقفة الاستعداد في التنس الأرضي النظر متجه للأمام نحو الكرة 0** | **( )** |
| **15-** | **السرعة تعني قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن0** | **( )** |
| **16-** | **تنقسم مسابقات العاب القوى إلى مسابقات ميدان ومسابقات مضمار0** | **( )** |
| **17-** | **من اشهر سباقات التتابع سباق : ( 4 × 100م – 4 × 400م )0** | **( )** |
| **18-** | **سباق التتابع : ( 4 × 100 ) يلتزم كل لاعب بحارته حتي نهاية السباق 0** | **( )** |
| **19-** | **دفع الجلة ( الكرة الحديدية ) هي إحدى مسابقات الميدان والهدف منها دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة** | **( )** |
| **20-** | **لحمل وامساك ( كرة الجلة ) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له 0** | **( )** |
| **21-** | **الفائز بالمجموعة في التنس الأرضي هو اللاعب أو الفريق الذي يفوز أولا بستة أشواط 0** | **( )** |
| **22-** | **التصويب من الثبات في كرة القدم تعتبر من المهارات الضرورية في كرة القدم 0** | **( )** |
| **23-** | **من الخطوات الفنية للتصويب من الثبات في كرة القدم أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة ( الارتكاز ) على الأرض وعلى مسافة ( 15 سم )** | **( )** |
| **24-** | **إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة دفع الجلة أكثر من ( ثمانية ) متنافسين يمنح لكل متنافس ( 3 ) محاولات** | **( )** |
| **25-** | **الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات** | **( )** |
| **26-** | **الـــبـــومـــســـي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات** | **( )** |
| **27-** | **تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للأعبين الأخرين 0** | **( )** |
| **28-** | **من النقاط التعليمية في البومسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام** | **( )** |
| **29-** | **من الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف** | **( )** |
| **30-** | **تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري** | **( )** |

**السؤال الثاني :**

**أ‌- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري ( القلب والأوعية الدموية ) لأجزاء الجسم المختلفة )** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | **اللياقة القلبية التنفسية** | | **ب** | | | | | **اللياقة البدنية** | | **ج** | **القدرة العضلية** |
| 2 | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **القدرة العضلية** | **ب** | | | | | **اللياقة البدنية** | | **ج** | **التحمل العضلي** |
| 3 | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **العدو : 30م** | | **ب** | | | | **العدو : 40م** | | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 4 | **من طرق التسليم والتسلم في سباق التتابع 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الطريقة البصرية** | | **ب** | | | | **الطريقة اللأبصرية** | | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 5 | **التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **اليابان** | | | **ب** | | | **الصين** | | **ج** | **كوريا** |
| 6 | **تعتبر رياضة التايكوندو من العاب 000000 ؟** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الدفاع عن النفس** | | | **ب** | | | **كرة القدم** | | **ج** | **كرة الطائرة** |
| 7 | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الطريقة المباشرة ( المختبر )** | | | | **ب** | | | **الطريقة غير المباشرة ( الميدان )** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 8 | **من أنواع السرعة 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **سرعة الانتقال** | | | | | **ب** | | **سرعة الحركة** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 9 | **هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **القوة العضلية** | | | | | **ب** | | **القدرة العضلية** | **ج** | **التركيب الجسمي** |



**السؤال الثالث :**

1. **ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :**
2. **رمية التماس ب – امتصاص الكرة بالصدر ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي**

**مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

**معلم المادة : سعيد الزهراني**