|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس  |
| وزارة التعليم | الصف : الثالث 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 :** |
|  | **من القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة قياس عنصر ؟** |
| **1-** | **السرعة**  | **2-** | **اللياقة القلبية التنفسية**  | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح**  | **-** |  |
|  | **هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الارض أو في الهواء ؟** |
| **1-** | **التركيب الجسمي**  | **2-** | **الرشاقة**  | **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-** | **المرونة** | **3-**  | **القوة العضلية**  |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة يكون وقوف الضارب في حالة استعداد والقدمان متوازيتان ومتباعدتان بمسافة ................... وثقل الجسم موزع عليهما بالتساوي مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة ؟** |
| **1-** | **10 - 40 سم**  | **2-** | **30 - 40 سم**  | **3-**  | **20 - 40 سم**  |  |  |
|  | **هناك نوعان من مهارة الصد في كرة الطائرة ؟**  |
| **1-** | **الهجومي**  | **2-** | **الدفاعي**  | **3-**  | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة يكون الإرسال برمي الكرة إلى الأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء .......... لجسم المرسل لسهولة الحركة ؟**  |
| **1-** | **العلوي**  | **2-** | **السفلي**  | **3-** | **لا شيء**  |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب في كرة الطاولة عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع ................ باتجاه الكرة ؟**  |
| **1-** | **للخلف**  | **2-** | **للأمام**  | **3-** | **للجانب**  |  |  |
|  | **هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟** |
| **1-** | **الاتزان**  | **2-** | **السرعة**  | **3-** | **قوة عضلات البطن**  |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية في كرة الطاولة يراعى سحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه ....... إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع.؟**  |
| **1-** | **الورك**  | **2-** | **الصدر** | **-** | **الجذع**  |  |  |
| **10.**  | **هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب في كرة السلة ؟**  |
| **1-** | **التمرير**  | **2-** | **الخداع بدون كرة - بالكرة**  | **3-** | **التصويب**  |  |  |
| **11-** | **عند أداء المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة تكون الركبتين في وضع منثني قليلا أثناء تحويل الكرة من ........... الظهر لليد الأخرى ؟** |
| **1-** | **جانب** | **2-** | **أمام**  | **3-** | **خلف**  |  |  |
| **12** | **هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز في كرة السلة ؟** |
| **1-** | **التصويب من الحركة**  | **2-** | **الخداع**  | **3-** | **التمرير**  |  |  |
| **13** |  **عند أداء مهارة حائط الصد في كرة الطائرة تكون الحركة باتجاه الكرة و عادة ما يتم ذلك بأخذ ............. بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة ؟** |
| **1-** | **ثلاث خطوات**  | **2-** | **خطوة أو خطوتين**  | **3-** | **أربع خطوات**  |  |  |
| **14** | **هي قدرة المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وبتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأفراد ؟** |
| **1-** | **السرعة**  | **2-** | **الرشاقة** | **3-** | **المرونة**  |  |  |
| **15** | **تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟** |
| **1-** | **الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين**  | **2-** | **الجري المتعرج**  | **3-** | **الحزام الصدري** |  |  |

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

  **8 /**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة السلة الوقت المستقطع هو قطع ( إيقاف ) للمباراة بطلب من مدرب أو مساعد مدرب .** |  |
| **2** | **لا تعتبر مهارة حائط الصد في كرة الطائرة من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة.** |  |
| **3** | **من أهم النقاط التعليمية في مهارة الكاتا الأولى استقامة الظهر أثناء الأداء** |  |
| **4** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة عند الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال فإن جميع النقاط التي تم تسجيلها قبل اكتشاف الخطأ تبقى محسوبة .** |  |

**السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟**

  **2 /**

1. **عددي اثنين من أجزاء مهارة الكاتا الأولى ؟**
2. **.........................**
3. **.........................**

**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 : ثالث متوسط****الفتـــــــــــرة :** **الزمـــــــــــــــن :**  |

|  |
| --- |
| D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

 |
|  **أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (ثالث 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** | **تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الاساسية في كرة الطائرة 0** |  **( )** |
| **3ـ** | **الضربة الساحقة في كرة الطائرة عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة 0** |  **( )** |
| **4ـ** | **من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي والصد الدفاعي 0** |  **( )** |
| **5ـ** | **من الخطوات الفنية في مهارة الارسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال0** |  **( )** |
| **6ـ** | **تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية0** |  **( )** |
| **7ـ** | **من اشكال حائط الصد في كرة الطائرة الصد بثلاث لاعبين 0** |  **( )** |
| **8ـ** | **من أنواع السرعة سرعة الحركة 0** |  **( )** |
| **9ـ** | **يفوز اللاعب بالشوط في كرة الطاولة ( تنس الطاولة ) الذي يسجل 11 نقطة اولا وبفارق نقطتين0** |  **( )** |
| **10ـ** | **يحصل اللاعب على نقطة في كرة الطاولة ( تنس الطاولة ) إذا فشل منافسه في رمي ضربة ارسال سليمة0** |  **( )** |
| **11ـ** | **الوقت المستقطع في كرة السلة هو قطع ( إيقاف ) للمباراة بطلب من المدير الفني أو المساعد الأول للمدرب0** |  **( )**  |
| **12ـ** | **من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة 0** |  **( )** |
| **13ـ** | **من طرق الخداع بدون كرة في كرة السلة الخداع بتغير السرعة 0** |  **( )** |
| **14ـ** | **الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس.** |  **( )** |
| **15ـ** | **التصويب مع الحركة الثلاثية هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز.** |  **( )** |
| **16ـ** | **تعتبر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة 0** |  **( )** |
| **17ـ** | **من الخطوات الفنية لمهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة ضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها0** |  **( )** |
| **18ـ** | **من أخطاء الضربة الهجومية في كرة الطائرة ضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس0** |  **( )** |
| **19ـ** | **السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.** |  **( )** |
| **20ـ** | **رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس.** |  **( )** |

**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 يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات ............................. .** |
|  **( أ ) الهجومية والدفاعية.** |  **( ب ) الهجومية.** |  **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **3ـ ................ هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0** |
|  **( أ ) المرونة.** |  **( ب ) الرشاقة.** |  **( ج ) السرعة.** |
| **4ـ يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها .......................... .** |
|  **( أ ) جهاز قوة القبضة.** |  **( ب ) الوقوف.** |  **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **5ـ من العوامل المؤثرة في الرشاقة:** |
|  **( أ ) الوزن الزائد.** |  **( ب ) العمر والجنس.** |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **6ـ ............... هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة .** |
|  **( أ ) السرعة.** |  **( ب ) قوة عضلات البطن.** |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **7ـ من أهم النقاط التعليمة في الكاتا الاولى ( هيان – شودان ) .................. .** |
|  **( أ ) استقامة الظهر.** |  **( ب ) الجري.** |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **8ـ تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل:** |
|  **( أ ) العدو : 50م.** |  **( ب ) العدو: 10 م.** |  **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **9ـ مدة الوقت المستقطع في كرة السلة .................... .** |
|  **( أ ) عشر دقائق.** |  **( ب ) دقيقة واحدة.** |  **( ج ) ثلاث دقائق.** |
| **10ـ وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000** |
|  **( أ ) زانكتسو – داتشي.**  |  **( ب ) جيدان – براي.** |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **11ـ ....................... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.** |
|  **( أ ) السرعة.** |  **( ب ) اللياقة القلبية التنفسية.** |  **( ج ) لاشي ء مما ذكر.** |
| **12ـ يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الأنشطة ................ .** |
|  **( أ ) الهوائية.** |  **( ب ) اللاهوائية.** |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **13ـ تقاس القوة العضلية من خلال اختبار الجلوس من ....................... .** |
|  **( أ ) الوقوف.** |  **( ب ) الرقود.** |  **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **14ـ يتم تنمية السرعة من خلال:** |
|  **( أ ) العدو المتعرج.** |  **( ب ) العدو مع تغيير الاتجاه.** |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **15ـ عند الانتهاء من الضربة الساحقة الخلفية تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه ................. .** |
|  **( أ ) الطاولة.** |  **( ب ) المضرب.** |  **( ج ) الشبكة.** |
| **16ـ .................... هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز.** |
|  **( أ ) الإرسال.** |  **( ب ) التصويب من الحركة.** |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **17ـ تعد الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة من المهارات ................ .** |
|  **( أ ) الهجومية.** |  **( ب ) الدفاعية.** |  **( ج ) لاشي ء مما ذكر.** |
| **18. تكون الحركة في مهارة حائط الصد الفردي باتجاه ............................ ..** |
|  **( أ ) الشبكة.** |  **( ب ) الكرة.** |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **19ـ ................ هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0** |
|  **( أ ) الرشاقة.** |  **( ب ) التوافق.** |  **( ج ) السرعة.** |
| **20ـ يتكون الجزأين الأول والثاني من الكاتا الأولى ( هيان ـ شودان ) من عدد .................... .** |
|  **( أ ) تسع وقفات.** |  **( ب ) وقفة واحدة.** |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |

**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 : ثالث المتوسط ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. |  |
| مدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| اسم الطالب / ة | ......................... | الصف | ......... | الدرجة المستحقة |  |
| 40  |

**يتبع**

|  |
| --- |
| السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي : |
|  |  هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة و تتطلب توفر الاكسجين لانتاج الطاقة .؟  |
| 1- | الأنشطة الهوائية  | 2- | الأنشطة اللاهوائية  | 3- | لاشيء  |  |  |
|  | هي الأنشطة التي تستمر لاقل من دقيقة حيث تستخدم الطاقة المتوفرة في الجسم دون حاجة للاكسجين  |
| 1- | الأنشطة الهوائية | 2- | الأنشطة اللاهوائية | 3- | العلاقة بين شدة التدريب مدته |  |  |
|  | من الاختبارات المبسطة لقياس غير المباشر للياقة القلبية التنفسية.؟ |
| 1- | الجري المتعرج  | 2- | الوثب العمودي  | 3- | المشي مسافة 1كم |  |  |
|  | تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن .؟ |
| 1- | القدرة العضلية  | 2- | المرونة  | 3- | القوة العضلية |  |  |
|  | ان يكون اللاعب في مهارة امتصاص الكرة بالصدر واقفا على اطراف أصابعه ومائلا ...........قليلا عند استقبال الكرة . ؟  |
| 1- | للاامام | 2- | للخلف | 3- | لا شيء مما سبق |  |  |
|  | عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة . ؟ |
| 1- | التصويب  | 2- | ضرب الكرة بالرأس من الثبات  | 3- | ضرب الكرة بالرأس من الحركة  |  |  |
|  | يمكن تسجيل هدف مباشر من خلالها دون لمس الكرة لاي لاعب في الملعب؟ |
| 1- | الركلة الحرة المباشرة  | 2- | الركلة الحرة الغير مباشرة | 3- | لا شيء مما سبق |  |  |
|  | عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم) ٧ (فوق السطح العلوي المضرب. ؟  |
| 1- | المسكة الغربية  | 2- | المسكة القارية  | 3- | المسكة الشرقية  |  |  |
|  | من العوامل المؤثرة في الرشاقة  |
| 1- | الوزن الزائد | 2- | التعب والاعياء | 3- | جميع ما سبق |  |  |
| 10.  | قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل اطار واحد |
| 1- | التوافق | 2- | المرونة | 3- | الاتزان |  |  |
| 11- | هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على اخذ الاكسجين من الهواء ونقله بواسطة الدم لانتاج الطاقة . ؟ |
| 1- | اللياقة القلبية التنفسية  | 2- | التوافق | 3- | لا شيء مما سبق |  |  |
| 12- | هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة . ؟ |
| 1- | القرص  | 2- | الجلة  | 3- | الرمح |  |  |
| 13- | هي سرعة تغيير أوضاع الجسم او تغيير الاتجاه على الأرض او في الهواء |
| 1- | الرشاقة | 2- | السرعة | 3- | التوافق |  |  |
| 14- | من اهم النقاط التعليمية في البومسي الأول الجزء الاول |
| 1- | مستوى النظر للامام | 2- | استقامة الظهر اثناء الاداء | 3- | جميع ما سبق |  |  |

السؤال الثاني :

|  |
| --- |
| ضع علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية ؟ |
| 1. الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية يتم في احد المعامل المتخصصة
 |  |
| 1. التوافق العام يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق
 |  |
| 1. عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوزان لتفادي السقوط
 |  |
| 1. من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب العالي.
 |  |

 السؤال الثالث :

1. عدد / ي أثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو ( البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة ) ؟

**1 -**

**2-**

**2-عدد /ي اثنين من الأمور التي تنمي الرشاقة ؟**

**1-**

**2-**

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

****

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

 **وزارة التعليم الصف : الثالث 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 1446هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **الأنشطة الهوائية هي التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة وتتطلب توفر الأكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية** | **( )** |
| **2-** | **من أمثلة الأنشطة الهوائية ركوب الدراجة والسباحة 0** | **( )** |
| **3-** | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة ( المختبر )0** | **( )** |
| **4-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0** | **( )** |
| **5-** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل0** | **( )** |
| **6-** | **من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0** | **( )** |
| **7-** | **تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم 0** | **( )** |
| **8-** | **من الخطوات الفنية لامتصاص الكرة بالصدر أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع للخلف حال ملامسة الكرة للصدر** | **( )** |
| **9-** | **الركلة الحرة المباشرة يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس الكرة أي لاعب أخر في الملعب0** | **( )** |
| **10-** | **الركلة الحرة الغير مباشرة لابد من لمس الكرة لأي لاعب في الملعب قبل دخولها المرمي 0** | **( )** |
| **11-** | **إذا أطلق الحكم صافرته رافعا إحدى يديه فهي ضربة حرة غير مباشرة 0** | **( )** |
| **12-** | **إذا أطلق الحكم صافرته دون أن يرفع إحدى يديه فهي ضربة حرة مبشرة**  | **( )** |
| **13-** | **من أنواع المسكات في التنس الأرضي ( المسكة القارية ) 0** | **( )** |
| **14-** | **يعد ضرب الكرة بالرأس من الحركة من المهارات المهمة في كرة القدم 0** | **( )** |
| **15-** | **من الخطوات الفنية لضرب الكرة بالرأس من الحركة دمج حركتي الوثب مع التحرك 0** | **( )** |
| **16-** | **تحتسب ركلة حرة مباشرة في حالة ركل أو محاولة ركل المنافس 0** | **( )** |
| **17-** | **من الخطوات الفنية للإرسال من الجانب في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى وانثناء الركبتين 0** | **( )** |
| **18-** | **الضربات نصف الطائرة في التنس الأرضي عبارة عن ضربات أمامية أو خلفية تؤدي عقب ارتداد الكرة من الأرض مباشرة وهي تعتبر ضربة دفاعية 0** | **( )** |
| **19-** | **الرشاقة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية وبالذات السرعة والقوة العضلية والتوازن والتوافق العضلي العصبي0** | **( )** |
| **20-** | **من أنواع التوافق : التوافق العام والتوافق الخاص0** | **( )** |
| **21-** | **رياضة رمي الرمح تعتبر من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة0** | **( )** |
| **22-** | **من طرق مسك الرمح ( القبضة الفنلدية )0** | **( )** |
| **23-** | **من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0** | **( )** |
| **24-** | **إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة رمي الرمح 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-** | **يتم تنمية الرشاقة من خلال تدريبات الجري المتعرج**  | **( )** |

**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 | **هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0** |
| **أ** | **الرشاقة** | **ب** | **التوافق** | **ج** | **السرعة** |
| 3 | **من أنواع التوافق0** |
| **أ** | **التوافق العام** | **ب** | **التوافق الخاص** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 4 | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0** |
| **أ** |  **القدرة العضلية**  | **ب** |  **اللياقة البدنية** | **ج** |  **التحمل العضلي** |
| 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 | **يبلغ وزن الرمح للرجال ؟** |
| **أ** | **800 جرام** | **ب** | **600جرام** | **ج** | **500 جرام** |
| 9 | **من أشكال ضرب الكرة بالرأس** |
| **أ** | **الحالة الدفاعية** | **ب** | **الحالة الهجومية** | **ج** | **جميع ما ذكر** |



**السؤال الثالث :**

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

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة : سعيد الزهراني**