|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | الصف : الثاني 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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :**  **30 /** | | | | | | | | | |
|  | **من القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | **المرونة** | | **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 الإرسال من الأعلى مواجه في كرة الطائرة الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة خلف الخط ........ للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **النهائي** | **2-** | **البداية** | **3-** | **الاوسط** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة استقبال الكرة بساعد اليد الداخلي من الجانب في كرة الطائرة حرف الجذع .......... مع نزول الجسم للأسفل ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **أماما** | **2-** | **جانبا** | **3-** | **خلفا** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة الطاولة يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل ........ أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **منحنى** | **2-** | **متعرج** | **3-** | **مستقيم** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الطائرة يتم رفع اليد الحاملة لمستوى الرأس أو ............ قليلا ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **أعلى** | **2-** | **أسفل** | **3-** | **جانب** |  |  |
|  | **هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الاتزان** | **2-** | **السرعة** | **3-** | **قوة عضلات البطن** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة السلة يراعى عدم ثني الركبتين أثناء ............. .؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الدوران** | **2-** | **الجري** | **-** | **التوقف** |  |  |
| **10.** | **عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة الطاولة تكون متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى ........ الرأس ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **أسفل** | **2-** | **أعلى** | **3-** | **لا شيء** |  |  |
| **11-** | **عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة....... على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **للجانب** | **2-** | **للخلف** | **3-** | **للأمام** |  |  |
| **12** | **عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة السلة يكون الارتكاز على مشط القدم ........... ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الخلفية** | **2-** | **الأمامية** | **3-** | **لا شيء** |  |  |
| **13** | **عند أداء مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة يكون الوثب ......... مع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لا تعوق رؤية السلة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **لأسفل** | **2-** | **لأعلى** | **3-** | **لوسط** |  |  |
| **14** | **عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة في كرة السلة تقوم اليد اليسرى بحفظ توازن الجسم وحمايته من المنافس بثني الذراع أمام الصدر مع توجيه المرافق .... ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **للداخل** | **2-** | **للخارج** | **3-** | **لا شيء** |  |  |
| **15** | **تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين** | **2-** | **الجري المتعرج** | **3-** | **الحزام الصدري** |  |  |

**8 /**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة يجوز طلب توقفات اللعب العادية بواسطة المدرب أو رئيس الشوط في غياب المدرب أو بواسطتهما فقط** |  |
| **2** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا يجب أن تستأنف المباراة من أعداد مفردة من الأشواط .** |  |
| **3** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة السلة تحتسب الإصابة الميدانية من منطقة النقطتين بنقطتين ( 2 ) .** |  |
| **4** | **من أهم النقاط التعليمية في مهارة الكاتا الأولى استقامة الظهر أثناء الأداء** |  |

**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 : ثاني متوسط**  **الفتـــــــــــرة :**  **الزمـــــــــــــــن :** | |  | | --- | | D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png | |
| **أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (ثاني 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** | **يعتبر الارسال بوجه المضرب من المهارات الاساسية في كرة الطاولة 0** | **( )** |
| **3ـ** | **الفريق الذي يجيد التصويب في كرة السلة يكون لديه ثقة كبيرة في نفسه مما يساعده على تحقيق الفوز.** | **( )** |
| **4ـ** | **يعتبر الارسال من أعلى من أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين.** | **( )** |
| **5ـ** | **من الخطوات الفنية في مهارة الاستقبال في كرة الطائرة نقل وزن الجسم للأمام ومتابعة الكرة بالعينين0** | **( )** |
| **6ـ** | **تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية0** | **( )** |
| **7ـ** | **تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات أو الضربات الهجومية0** | **( )** |
| **8ـ** | **من أنواع السرعة سرعة الحركة 0** | **( )** |
| **9ـ** | **تحتسب الاصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بنقطة واحدة0** | **( )** |
| **10ـ** | **يكون الحكم على بعد لا يزيد عن 4 امتار من اللاعب الذي سينفذ رمية الادخال في كرة السلة 0** | **( )** |
| **11ـ** | **تؤدي التمريرة الخطافية من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة** | **( )** |
| **12ـ** | **يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران في كرة الطائرة 0** | **( )** |
| **13ـ** | **تؤدي الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها0** | **( )** |
| **14ـ** | **تعرف حركة الارتكاز في كرة السلة بأنها الحركة التي تسمح بدوران الجسم بشكل دائري أو نصف دائري.** | **( )** |
| **15ـ** | **تؤدي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة 0** | **( )** |
| **16ـ** | **تستخدم مهارة الارتكاز في كرة السلة لتغير الاتجاه للهروب من الدفاع المنافس.** | **( )** |
| **17ـ** | **تعتبر مهارة التمرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة.** | **( )** |
| **18ـ** | **الإرسال في كرة الطائرة هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن0** | **( )** |
| **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 عند أداء مهارة الارتكاز في كرة السلة يكون الارتكاز على مشط القدم ................ .** | | |
| **( أ ) الخلفية.** | **( ب ) الأمامية.** | **( 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 تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ:** | | |
| **( أ ) نقطتين.** | **( ب ) نقطة واحدة.** | **( ج ) ثلاث نقاط.** |
| **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 أثناء أداء الإرسال بوجه المضرب يتم ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع إلى ................ .** | | |
| **( أ ) الأمام.** | **( ب ) الأعلى.** | **( ج ) الخلف.** |
| **16ـ تؤدى مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب من ................ .** | | |
| **( أ ) الجري.** | **( ب ) وقفة الاستعداد.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **17ـ عند الانتهاء من الضربة الساحقة تمتد الذراع للأمام باتجاه ................... .** | | |
| **( أ ) الكرة.** | **( ب ) الشبكة.** | **( ج ) الأعلى.** |
| **18. يكون الهبوط في مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة في حالة..................... .** | | |
| **( أ ) اندفاع.** | **( ب ) اتزان.** | **( 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©](https://t.me/akhtbarnhae) | المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | الصف : الثاني المتوسط ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. |  |
| مدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ | | |

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

يتبع

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-** | **لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثرها شيوعا ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | **النبض الكعبري** | | **2-** | **النبض السباتي** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |
| **2-** | **يضع اللاعب في مسكة المضرب الغربية راحة يده تحت قبضة المضرب ثم تلف الأصابع بحيث يتقابل الابهام مع السبابة بحيث يشكل رقم .؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **7** | **2-** | **9** | **3-** | **5** |  |  |
| **3-** | **تعرف بأنها قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لاجزاء الجسم لتوفير الطاقة الازمة. ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الرشاقة** | **2-** | **اللياقة القلبية التنفسية** | **3-** | **السرعة** |  |  |
| **4-** | **تعرف بأنها قدرة الفرد على انجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **السرعة** | **2-** | **الاتزان** | **3-** | **القدرة العضلية** |  |  |
| **5-** | **تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب في موضعين هما ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الحالة الدفاعية و الهجومية** | **2-** | **الحالة الهجومية والوسطية** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |
| **6-** | **عند أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم يكون العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في ........ وضع ممكن لزيادة درجة امتصاص الكرة . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **أسفل** | **2-** | **أعلى** | **3-** | **جانب** |  |  |
| **7-** | **المتطلبات الفنية التمريرة الطويلة سليمة. ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **التوقيت السليم** | **2-** | **توزيع النظر بين الكرة واللاعب** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |
| **8-** | **تعتبر الكرة خارج اللعب عند ما . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **إيقاف اللعب من قبل الحكم** | **2-** | **ارتدت الكرة وبقيت داخل الملعب** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |
| **9-** | **لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا. ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **في نصف ميدان اللعب الفريق الأخر** | **2-** | **في نصف ميدان اللعب الخاص به** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |
| **10.** | **يمكن قياس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الذهاب الى احد المعامل المختصه لقياس اللياقة البدنيه و تسمى** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الطريقة المباشرة** | **2-** | **الطريقة غير المباشرة** | **3-** | **لا شيء مما سبق** |  |  |
| **11-** | **من العوامل التي تؤثر على معدل نبضات القلب** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الامراض العارضة** | **2-** | **الحالة العاطفية** |  | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |
| **12-** | **الغرض الأساسي من هذه الضربة هو ابعاد كرة القدم عن منطقة الخطر تسمى هذه ب** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الحالة الهجومية** | **2-** | **الحالة الدفاعية** | **3-** | **لا شيء مما ذكر** |  |  |
| **13-** | **الارسال المستقيم من اعلى في التنس يؤدى بصورة** | | | | | | | | |
| **1-** | | **مستقيمة** | **2-** | **مائلة** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |

|  |
| --- |
| **السؤال الثاني :**  **ضع علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية ؟** |
| 1. **عند أداء مهارة قذف القرص لا يجب مسلك القرص براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي المعدني**   **للقرص . ( )** |
| 1. **.من العوامل التي تؤثر على معدل نبضات القلب استهلاك الكافيين ( )** |
| 1. **ضرب الكرة بالرأس من الوثب يكون في الحالة الهجومية فقط. ( )** |
| 1. **عند أداء مهارة قذف القرص في مرحلة ( الدوران والرمي ) تظهر مرحلة انهاء الدوران والتقدم بسرعة من الذراعان والقدمان منتهية بالدوران ثم رمي القرص للوصول إلى مرحلة المتابعة عند سقوط القرص واصطدامه داخل مقطع الرمي.( )** |
| 1. **من اختبارات قياس القدرة العضلية اختبار الوثب الطويل من الثبات. ( )** |

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

انتهت الأسئلة

**تمنياتي لكم بالتوفيق......... معلم/ة المادة:**

****

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

**وزارة التعليم الصف : الثاني 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 ١٤٤٦هـ**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطالب أو الطالبة 0** | **( )** |
| **2-** | **لقياس نبضات القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثيرها شيوعا : النبض الكعبري والنبض السباتي 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 الطويل** | **( )** |
| **6-** | **من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل** | **( )** |
| **7-** | **يعد ضرب الكرة بالرأس من الوثب من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم 0** | **( )** |
| **8-** | **تكمن أهمية التمريرة الطويلة في كرة القدم في أنه اسلوب سريع وفعال في نقل الكرة لمسافة طويلة0** | **( )** |
| **9-** | **من المتطلبات الفنية للتمريرة الطويلة في كرة القدم التوقيت السليم 0** | **( )** |
| **10-** | **تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالفخذ إحدى مهارات السيطرة والتحكم في كرة القدم 0** | **( )** |
| **11-** | **من الخطوات الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى وعند ملامستها للكرة يتم إنزال الفخذ إلى أسفل 0** | **( )** |
| **12-** | **من الخطوات الفنية لمسكة المضرب ( الغربية ) تضع راحة يدك تحت قبضة المضرب ثم تلف الأصابع بحيث تقابل الإبهام مع السبابة 0** | **( )** |
| **13-** | **من أنواع المسكات في التنس الأرضي ( المسكة الغربية ) 0** | **( )** |
| **14-** | **من الخطوات الفنية للأرسال المستقيم من أعلى يلتقى المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض 0** | **( )** |
| **15-** | **تعتبر الضربة الطائرة الخلفية للمضرب في التنس الأرضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة** | **( )** |
| **16-** | **رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة0** | **( )** |
| **17-** | **يكون ( مسك القرص ) براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي المعدني للقرص 0** | **( )** |
| **18-** | **تحتسب ركلة حرة مباشرة في كرة القدم في حالة ارتكاب اللاعب مسك المنافس** | **( )** |
| **19-** | **يعد ضرب الكرة بالرأس أسلوبا فنيا هجوميا ودفاعيا حاميا للمرمي 0** | **( )** |
| **20-** | **تعتبر السرعة عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس 0** | **( )** |
| **21-** | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل : ( العدو 30م - العدو40م - العدو50م )** | **( )** |
| **22-** | **تكون الكرة خارج اللعب في كرة القدم عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمي أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء 0** | **( )** |
| **23-** | **لا يعتبر اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به 0** | **( )** |
| **24-** | **إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة قذف القرص 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-** | **يكون الدوران الأول بسرعة متتالية دون توقف استعدادا للدوران الثاني في قذف القرص** | **( )** |

**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 | **سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الرشاقة** | **ب** | | | | | **التوافق** | | **ج** | **السرعة** |
| 3 | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **العدو : 30م** | | **ب** | | | | **العدو : 50م** | | **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 | **المسكة الغربية تعتبر من الرياضات في** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **كرة القدم** | | | **ب** | | | **كرة الطائرة** | | **ج** | **التنس الأرضي** |
| 7 | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الطريقة المباشرة ( المختبر )** | | | | **ب** | | | **الطريقة غير المباشرة ( الميدان )** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 8 | **يزن وزن القرص للرجال** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **2 كجم** | | | | | **ب** | | **4كجم** | **ج** | **5 كجم** |
| 9 | **من أنواع السرعة 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **سرعة الانتقال** | | | | | **ب** | | **سرعة الحركة** | **ج** | **جميع ما ذكر** |

[](https://t.me/akhtbarnhae)

**السؤال الثالث :**

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

**مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

**معلم المادة : سعيد الزهراني**