|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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© | 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** |



**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**