GCDF2524****

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

**وزارة التعليم الصف : الأول متوسط**

**إدارة التعليم بحافظة الطائف : الزمن :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الثاني ) للعام الدراسي 1446هـ**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **التصويب من الثبات في كرة القدم تعتبر من المهارات الضرورية في كرة القدم ، وتعد من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف** | **( )** |
| **2-** | **امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها** | **( )** |
| **3-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية** | **( )** |
| **4-** | **تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس** | **( )** |
| **5-** | **تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في كرة القدم** | **( )** |
| **6-** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل** | **( )** |

**السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة** | | | | | |
| **أ-** | **اللياقة القلبية التنفسية** | **ب-** | **التركيب الجسمي** | **ج-** | **القوة العضلية** |
| **2** | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة** | | | | | |
| **أ-** | **الرشاقة** | **ب-** | **القدرة العضلية** | **ج-** | **المرونة** |
| **3** | **تعتبر المسكة الشرقية من المهارات في لعبة** | | | | | |
| **أ-** | **التنس الأرضي** | **ب-** | **كرة القدم** | **ج-** | **كرة الطائرة** |



**السؤال الثاني :**

**أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟**

1. **امتصاص الكرة بالفخذ 2- امتصاص الكرة بالصدر 3- التصويب من الثبات**

**مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

**معلم المادة : سعيد الزهراني**

GCDF2524****

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

**وزارة التعليم الصف : الأول متوسط**

**إدارة التعليم بحافظة الطائف : الزمن :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الثاني ) للعام الدراسي 1446هـ**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **التصويب من الثبات في كرة القدم تعتبر من المهارات الضرورية في كرة القدم ، وتعد من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف** | **( صح )** |
| **2-** | **امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها** | **( صح )** |
| **3-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية** | **( صح )** |
| **4-** | **تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس** | **( صح )** |
| **5-** | **تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في كرة القدم** | **( صح )** |
| **6-** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل** | **( صح )** |

**السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة** | | | | | |
| **أ-** | **اللياقة القلبية التنفسية** | **ب-** | **التركيب الجسمي** | **ج-** | **القوة العضلية** |
| **2** | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة** | | | | | |
| **أ-** | **الرشاقة** | **ب-** | **القدرة العضلية** | **ج-** | **المرونة** |
| **3** | **تعتبر المسكة الشرقية من المهارات في لعبة** | | | | | |
| **أ-** | **التنس الأرضي** | **ب-** | **كرة القدم** | **ج-** | **كرة الطائرة** |



**السؤال الثاني :**

**أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟**

1. **امتصاص الكرة بالفخذ 2- امتصاص الكرة بالصدر 3- التصويب من الثبات**

**مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

**معلم المادة : سعيد الزهراني**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | | a.png | | **المـــادة :**  **الصـف :**  **الفتــــرة :**  **الزمــــن :** | |  | | --- | | D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png | | |
| **أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي 1445/1446هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 – تقاس القوة العضلية عن طريق :** | | |
| **( أ ) قوة عضلات الذراعين** | **( ب ) الحزام الصدري** | **( ج ) جميع ما ذكر** |
| **2 – تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :** | | |
| **( أ ) العدو والسباحة .** | **( ب ) الوقوف.** | **( ج ) الجلوس** |
| **3 – يتم قياس نبض القلب عن طريق:** | | |
| **( أ ) السماعة الطبية فقط.** | **( ب ) التحسس والسماعة.** | **( ج )جميع ما ذكر** |
| **4 – يتراوح نبض الانسان العادي ما بين:** | | |
| **( أ )60 ـ 80 نبضة / دقيقة** | **( ب )** 60 ـ 100 نبضة / دقيقة | **( ج)** 20 ـ 30 نبضة / دقيقة |
| **5 – في مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللخلف يوزع ثقل الجسم :** | | |
| **( أ ) على القدمين بالتساوي.** | **( ب) على القدم اليمنى.** | **( ج ) جميع ما ذكر** |

**ضع علامة ( 🗸 ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **في مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأمام وللخلف يوضع الكفين على بعضهما ويتجهان للأسفل** |  |
| **2** | **يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها** |  |
| **3** | **تقاس قوة عضلات البطن باختبار الجلوس من الرقود** |  |
| **4** | **يتم لف الثلاث أصابع الخنصر والبنصر والوسطى حول يد المضرب** |  |
| **5** | **يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة** |  |

**انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**

GCDF2524****

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

**وزارة التعليم الصف : الأول متوسط**

**إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الثاني ) للعام الدراسي 1446هـ**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر 0** | **( )** |
| **2-** | **تعتبر مهارة التمرير بالأصابع من مهارات الإعداد الأساسية في كرة الطائرة** | **( )** |
| **3-** | **يلعب وضع الاستعداد دورا هاما في لعبة تنس الطاولة** | **( )** |
| **4-** | **من أنواع مسكة المضرب في كرة الطاولة ( تنس الطاولة ) مسكة المصافحة** | **( )** |
| **5-** | **سميت مسكة المصافحة بهذا الاسم : لأنها تشبه عملية التصافح** | **( )** |
| **6-** | **من الخطوات الفنية لمهارة الاستقبال بالساعدين من الجانب في كرة الطائرة متابعة الكرة بالعينين** | **( )** |

**السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى** | | | | | |
| **أ-** | **اللياقة القلبية التنفسية** | **ب-** | **التركيب الجسمي** | **ج-** | **القوة العضلية** |
| **2** | **هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة** | | | | | |
| **أ-** | **الرشاقة** | **ب-** | **القدرة العضلية** | **ج-** | **المرونة** |
| **3** | **تعتبر مسكة المصافحة من المهارات في لعبة** | | | | | |
| **أ-** | **كرة الطاولة** | **ب-** | **كرة القدم** | **ج-** | **كرة الطائرة** |



**السؤال الثاني :**

**أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟**

1. **استقبال الكرة بالساعدين 2- تمرير الكرة بالأصابع 3- الإرسال من أعلى**

**مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

**معلم المادة : سعيد الزهراني**

GCDF2524** المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

**وزارة التعليم الصف : الأول متوسط**

**إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الثاني ) للعام الدراسي 1446هـ**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر** | **( صح )** |
| **2-** | **تعتبر مهارة التمرير بالأصابع من مهارات الإعداد الأساسية في كرة الطائرة** | **( صح )** |
| **3-** | **يلعب وضع الاستعداد دورا هاما في لعبة تنس الطاولة** | **( صح )** |
| **4-** | **من أنواع مسكة المضرب في كرة الطاولة ( تنس الطاولة ) مسكة المصافحة** | **( صح )** |
| **5-** | **سميت مسكة المصافحة بهذا الاسم : لأنها تشبه عملية التصافح** | **( صح )** |
| **6-** | **من الخطوات الفنية لمهارة الاستقبال بالساعدين من الجانب في كرة الطائرة متابعة الكرة بالعينين** | **( صح )** |

**السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى** | | | | | |
| **أ-** | **اللياقة القلبية التنفسية** | **ب-** | **التركيب الجسمي** | **ج-** | **القوة العضلية** |
| **2** | **هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة** | | | | | |
| **أ-** | **الرشاقة** | **ب-** | **القدرة العضلية** | **ج-** | **المرونة** |
| **3** | **تعتبر مسكة المصافحة من المهارات في لعبة** | | | | | |
| **أ-** | **كرة الطاولة** | **ب-** | **كرة القدم** | **ج-** | **كرة الطائرة** |

**السؤال الثاني :** 

**أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟**

1. **استقبال الكرة بالساعدين 2- تمرير الكرة بالأصابع 3- الإرسال من أعلى**

**مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

**معلم المادة : سعيد الزهراني**