المملكة العربية السعودية الــمادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس



وزارة التعليم الـصف : أول المتوسط

الإدارة العامة التعليم بــ الـزمن :

مدرسة .................

اختبار نهائي ( انتساب ) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثاني لعام 1446هــ

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

20

**السؤال الأول : ضع/ي علامة ( ✓ ) أو ( × ) أمام العبارات التالية ؟**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **تعتبر مهارة التصويب من الثبات في كرة القدم من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف.** | **( )** |
| **2** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.** | **( )** |
| **3** | **امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم اتقانها.** | **( )** |
| **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.** | **( )** |
| **7** | **يتم من خلال رمية التماس استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس.** | **( )** |
| **8** | **أثناء أداء مهارة امتصاص الكرة يتم سحب الرجل إلى أسفل لامتصاص سرعة الكرة.** | **( )** |
| **9** | **ليس بالإمكان إحراز هدف مباشر من رمية التماس في حال دخول الكرة إلى مرمى الفريق.** | **( )** |
| **10** | **تستخدم المسكة الشرقية للضربات الأمامية.** | **( )** |
| **11** | **في وقفة الاستعداد في كرة التنس يتم توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين.** | **( )** |
| **12** | **يكون وضع المضرب في المسكة الشرقية عمودي على الأرض بصفة مستمرة.** | **( )** |
| **13** | **يتم تحريك الجسم والمضرب في الضربة الأمامية باتجاه الخلف.** | **( )** |
| **14** | **في ضربة الإرسال يقف المرسل خلف خط القاعدة خارج حدود الملعب.** | **( )** |
| **15** | **على المرسل ألا يغير وضعه الذي اتخذ قبل أداء الإرسال بالمشي أو الجري.** | **( )** |
| **16** | **من أشهر مسابقات التتابع سباق ( 4 × 100 متر ) وفيها يلتزم كل لاعب بحارته.** | **( )** |
| **17** | **في سباق ( 4 × 400 متر ) يحق للاعب الثاني الدخول إلى داخل المضمار ( الحارة الأولى ).** | **( )** |
| **18** | **أثناء الاستعداد لرمي الجلة يكون اللاعب واقفاً في حدود الدائرة وظهره باتجاه الرمي.** | **( )** |
| **19** | **في سباق التتابع ترسم خطوط بعرض 5 سم عبر المضمار لتحديد مسافات المراحل.** | **( )** |
| **20** | **تصنع الجلة من الحديد أو النحاس أو من أي معدن لا يقل في ليونته عن النحاس.** | **( )** |

20

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الاكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.** | | | | | |
| **أ** | **اللياقة القلبية التنفسية.** | **ب** | **السرعة.** | **جـ** | **المرونة.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2** | **تقاس القوة العضلية عن طريق قوة .......................................** | | | | | |
| **أ** | **عضلات الذراعين.** | **ب** | **الحزام الصدري.** | **جـ** | **جميع ما ذكر صحيح.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | **تؤدى الضربة الأمامية من وقفة ................ .** | | | | | |
| **أ** | **الارتكاز.** | **ب** | **الاستعداد.** | **جـ** | **لا شيء مما ذكر.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | **يكون النظر متجه للأمام نحو الكرة في وقفة الاستعداد مع مسك المضرب دون ..................** | | | | | |
| **أ** | **تصلب.** | **ب** | **حركة.** | **جـ** | **الشبكة.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **تعتبر مهارة المراوغة من المهارات .................. في كرة القدم.** | | | | | |
| **أ** | **الغير أساسية.** | **ب** | **الأساسية.** | **جـ** | **جميع ما ذكر صحيح..** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** | **تؤدى مهارة التصويب من الثبات من خلال أرجحه الرجل الراكلة إلى ...................** | | | | | |
| **أ** | **الخلف** | **ب** | **الجانب.** | **جـ** | **الأمام.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7** | **تؤدى مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي من خلال رفع اللاعب لمقدمة ..............** | | | | | |
| **أ** | **رأسه.** | **ب** | **قدمه.** | **جـ** | **الشبكــة.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8** | **يكون حمل وإمساك كرة الجلة .................... طرائق.** | | | | | |
| **أ** | **بثلاث.** | **ب** | **أربع.** | **جـ** | **لا شيء مما ذكر.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9** | **أثناء رمي الجلة تكون مقدمة مشط القدم اليمنى للاعب على ................... الخط.** | | | | | |
| **أ** | **يسار.** | **ب** | **يمين.** | **جـ** | **أعلى.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | **ينبغي أن تدفع الجلة من الكتف ................ فقط.** | | | | | | |
| **أ** | **للأمام.** | **ب** | **بيد واحدة.** | **جـ** | **للخلف.** | |
| **11** | **هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.** | | | | | | |
| **أ** | **السرعة.** | **ب** | **الرشاقة.** | **جـ** | | **القوة العضلية.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12** | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل ......................** | | | | | |
| **أ** | **الجري مسافة من 30 ـ 40 متر.** | **ب** | **الجلوس.** | **جـ** | **لا شيء مما ذكر.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13** | **................ هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب.** | | | | | |
| **أ** | **رمية الكتف.** | **ب** | **التحمل.** | **جـ** | **السقطة الدائرية.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14** | **يقاس التحمل باستخدام اختبار.......................** | | | | | |
| **أ** | **الجلوس من الرقود.** | **ب** | **الوقوف.** | **جـ** | **جميع ما ذكر صحيح.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15** | **من العوامل المؤثرة في الرشاقة:** | | | | | |
| **أ** | **الوزن الزائــد.** | **ب** | **الجنس والعمر.** | **جـ** | **كل ما ذكر صحيح.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16** | **يتكون البومسي الأولي من ............ مهارة.** | | | | | |
| **أ** | **18** | **ب** | **20** | **جـ** | **كل ما ذكر صحيح.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **17** | **يتم تنمية الرشاقة من خلال تمرين:** | | | | | |
| **أ** | **الجري المتعرج.** | **ب** | **القوة.** | **جـ** | **لا شيء مما ذ كر.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18** | **يتم أداء الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للبومسي الأولي في ........... اتجاهات مختلفة.** | | | | | |
| **أ** | **أربع.** | **ب** | **خمس.** | **جـ** | **لا شيء مما ذكر.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **19** | **................... هو مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات.** | | | | | |
| **أ** | **اب سوجي.** | **ب** | **البومسي.** | **جـ** | **لا شيء مما ذ كر** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20** | **من أهم الوقفات في الجزء الثالث من البومسي الأولي :** | | | | | |
| **أ** | **وقفة المشي ( اب ـ سوجي )** | **ب** | **وقفة الطعن الأمامية ( اب ـ كوبي)** | **جـ** | **جميع ما ذكر صحيح.** |

**انتهت الأســــــــــــــــــــــــئلة**

**نتمنى لكم التوفيق**

**معلم/ة المادة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | الصف : أول المتوسط ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن : ساعة ونصف |
| مدرسة: ........................ |  |
| **أسئلة اختبار ( انتساب) الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ** | | |

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

30/

**يتبع**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :** | | | | | | | | | |
|  | **يقيس عنصر اللياقة البدنية ( القوة العضلية ) عن طريق قوة ................** | | | | | | | | |
| **1-** | **عضلات الذراعين** | | **2-** | **الحزام الصدري** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** | **-** |  |
|  | **تعرف بأنها قدرة الجهازين الدوري و التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الجهاز التنفسي و نقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **اللياقة القلبية التنفسية** | **2-** | **القدرة العضلية** | **3-** | **القوة العضلية** |  |  |
|  | **هي القوة المميزة بالسرعة تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة ؟** | | | | | | | | |
| **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 الجانبي للمعلب ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **ضربة الركنية** | **2-** | **ضربة المرمى** | **3-** | **رمية التماس** |  |  |
|  | **تعتبر هذه المهارة من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي** | **2-** | **رمية التماس** | **3-** | **الجري بالكرة** |  |  |
|  | **تعتبر هذه المهارة من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم إلى قسمين بكرة و بدون كرة . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي** | **2-** | **المراوغة** | **3-** | **التصويب من الثبات** |  |  |
|  | **تؤدي هذه المهارة من أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة ( الارتكاز ) على لأرض و على مسافة ( 15 ) سم من الكرة . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي** | **2-** | **الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي** | **3-** | **التصويب من الثبات** |  |  |
|  | **تستخدم مهارة المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة في التنس الأرضي المصغر للضربات ......... . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الجانبية** | **2-** | **الخلفية** | **3-** | **الأمامية** |  |  |
|  | **تؤدي هذه المهارة عندما 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** |  |  |
| **10.** | **تؤدي هذه المهارة 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** |  |  |
| **11** | **تعتبر من أشهر مسابقات التتابع سباق ( 4\*100 ) م و فيها يلتزم كل لاعب بحارته حتى نهاية السباق . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **رمي الرمح** | **2-** | **دفع الجلة** | **3-** | **التسليم و الاستلام للعصا** |  |  |
| **12** | **تؤدى مهارة دفع الجلة بحمل و إمساك كرة الجلة و يكون .......... طرائق و يختار المناسب له . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **3** | **2-** | **2** | **3-** | **1** |  |  |
| **13** | **لمهارة المراوغة أو الخداع بدون كرة ثلاثة أقسام منها ......... ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **اختيار التوقيت المناسب للمراوغة** | **2-** | **تغير اتجاه المؤدي فجأة** | **3-** | **توقع استجابة المنافس** |  |  |
| **14** | **من أهم الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى ( تأجوك ألجن ) في التايكوندو** | | | | | | | | |
| **1-** | | **استقامة الظهر أثناء الأداء** | **2-** | **الركبتان مستقيمتان** | **3-** | **النظر لأسفل أو لأعلى** |  |  |
| **15** | **من أهم النقاط التعليمية في البومسي الأولى ( تأجوك ألجن ) في التايكوندو** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الا تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم** | **2-** | **عدم توزيع وزن الجسم على الرجلين** | **3-** | **ميل الجذع للأمام أو للخلف** |  |  |

10 /

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1- | **عند تنمية القدرة العضلية تتم بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب** |  |
| 2- | **من قانون كرة القدم - لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس إذا دخلت الكرة مرمى المنافس** |  |
| 3- | **من قانون كرة القدم إذا لمس منفذ الرمية الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت في اللعب قبل أن تلمس أي لاعب آخر لا تحتسب ركلة حرة غير مباشرة** |  |
| 4- | **تعتبر مهارة المراوغة من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم إلى المراوغة بكرة و بدون كرة .** |  |
| 5- | **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** |  |
| 6- | **من قانون كرة التنس - لا تلعب مباريات التنس الأرضي المصغر بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلاً منهما لاعبان** |  |
| 7- | **من مهارات التي دراستها في رياضة التايكوندو ( تاجوك ألجن )** |  |
| 8- | **من أهم النقاط التعليمية للأداء البومسي الأولى ( تأجوك ألجن ) في التايكوندو تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم .** |  |
| 9- | **عند أداء مهارة دفع الجلة توضع كرة الجلة تحت الفك الأيسر و فوق الترقوة إذا كان اللاعب / ة يمسك الكرة باليد اليسرى** |  |
| 10 | **عند أداء مهارة المراوغة أو الخداع بكرة لا يتم اختيار التوقيت المناسب للمراوغة .** |  |

انتهت الأسئلة .................. معلم/ة المادة :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 الثاني من العام الدراسي 1446 هـ | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :**  **30 /** | | | | | | | | | |
|  | **يتم قياس نبض القلب عن طريق ............... ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | **السماعة الطبية** | | **2-** | **التحسس** | **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-** | | **القوة العضلية** | **2-** | **الرشاقة** | **3-** | **القدرة العضلية** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف لمس الكرة بأطراف الأصابع وأمام الجبهة تقريباً والإبهامان في مستوى .......... تقريباً والأصابع متجهة للأعلى ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **عمودي** | **2-** | **أفقي** | **3-** | **لا شيء** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب 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 ) 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-** | | **المرونة** | **2-** | **الرشاقة** | **3-** | **التوافق** |  |  |
|  | **هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الاتزان** | **2-** | **السرعة** | **3-** | **قوة عضلات البطن** |  |  |
|  | **تقدير ضربات القلب القصوى يحسب بالمعادلة التالية.؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **220- العمر -207** | **2-** | **220- العمر - 206** | **-** | **220 - العمر - 208**  **يتبع** |  |  |
| **10.** | **عند أداء مهارة وقفة الاستعداد 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 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 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** | **نوع من أنواع عنصر السرعة يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **سرعة رد الفعل** | **2-** | **سرعة الحركة** | **3-** | **سرعة الانتقال** |  |  |
| **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** | **يتراوح نبض الإنسان العادي ما بين ( 60 - 80 نبضة / دقيقة ) للرجال البالغين و بزيادة من ( 5 - 10 ) في الدقيقة للنساء .** |  |
| **2** | **من العوامل المؤثرة على الرشاقة الوزن الزائد .** |  |
| **3** | **تمنح نقطة للاعب الفريق المنافس في رياضة تنس الطاولة إذا فشل اللاعب في إرسال الكرة بشكل صحيح .** |  |
| **4** | **عند أداء مهارة وقفة الاستعداد ثني الركبتين قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على الأمشاط ، وينحني الجذع للاعلى قليلاً** |  |

**السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تم دراستها ؟**

**2 /**

1-........................................

2-........................................

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | |  | | **المـــادة :**  **الصـف :**  **الفتــــرة :**  **الزمــــن :** | |  | | --- | |  | | |
| **أسئلة اختبار انتساب 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** |
| **6 – يلعب وضع .............. دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة؟** | | |
| **( أ ) الاستعداد** | **( ب) الجلوس** | **( ج ) الوقوف** |
| **7 – عند أداء مهارة القفز فتحاً على المهر بالطول يكون الاقتراب في خط ......... وأن تكون السرعة متناقصة؟** | | |
| **( أ ) متعرج** | **( ب) مستقيم** | **( ج ) منحنى** |
| **8 – الكتفان والجذع والركبتان والقدمان على استقامة واحدة؟** | | |
| **( أ ) الوضع المستقيم** | **( ب) الوضع المنحنى** | **( ج ) الوضع المتكور** |
| **9 – الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر والجذع منحنياً بشدة ؟** | | |
| **( أ ) الوضع المتكور** | **( ب) الوضع المستقيم** | **( ج ) الوضع المنحنى** |
| **10 – الركبتان مستقيمتان والجذع مثنياً بزاوية 90 درجة؟** | | |
| **( أ ) الوضع المنحنى** | **( ب) الوضع المتكور** | **( ج ) الوضع المستقيم** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | |  | | **المـــادة :**  **الصـف :**  **الفتــــرة :**  **الزمــــن :** | |  | | --- | |  | | |
| **أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي 1445/1446هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

**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** |  |
| **6** | **عند أداء الأرسال القاطع يكون الوقوف خلف الطاولة بمسافة 80 - 90 سم ؟** |  |
| **7** | **عند وقفة الاستعداد يجب أن تشير أمشاط القدمين للأمام والخارج ؟** |  |
| **8** | **تكون الذراع الحرة عند وقفة الاستعداد مستقيمة مع الذراع اليسرى للمضرب وذلك لحفظ التوازن ؟** |  |
| **9** | **تحسب نقطة للاعب إذا فشل المستقبل في رد الكرة رداً صحيحاً ؟** |  |
| **10** | **يتم مد الركبتين في الدحرجة الأمامية الطائرة والوقوف على القدمين للوصول إلى وضع الوقوف الثابت على القدمين ؟** |  |

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