|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| المملكة العربية السعوديةوزارة التعليمالإدارة العامة للتعليم بمنطقةمكتب التعليممدرسة | a.png |  المـــادة : الصـف : الفتـــــــــــرة : الزمـــــــــــــــن :  |

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

 |
| أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثاني متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ |
| اسم الطالب/ رقم الجلوس/  |
| المصحح: | التوقيع: | المراجع: | التوقيع: |

السؤال الأول:

A)ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| (1 | من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب المرونة.  | ( ) |
| (2 | لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثرها شيوعاً النبض الكعبري.  | ( ) |
| (3 | يتم ضرب الكرة بمقدمة الرأس.  | ( ) |
| (4 | تعتبر مهارة التمريرة الطويلة من المهارات الأساسية في كرة القدم.  | ( ) |
| (5 | عند امتصاص الكرة بالفخذ يجب على اللاعب أن يرفع الفخذ إلى أعلى.  | ( ) |
| (6 | تعتبر الكرة خارج الملعب في كرة القدم عندما يوقف الحكم اللعب.  | ( ) |
| (7 | يتم قياس القدرة العضلية بتدريبات تحاكي أداء المهارات المختلفة للألعاب.  | ( ) |
| (8 | اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على اخذ الأوكسجين من الهواء الداخلي. | ( ) |
| (9 | يكون اللاعب في موقف تسلل إذا كان أقرب إلى خط مرمى منافسه من كل من الكرة وثاني اخلا لاعب منافس.  | ( ) |
| (10 | مقابلة الكرة مع الفخذ في وضع ممكن يقلل من درجة امتصاص الكرة بالفخذ. | ( ) |

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

****

 المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

 وزارة التعليم الصف : الثاني متوسط

 إدارة التعليم بحافظة الطائف :

|  |
| --- |
|  |
| 10 درجات |

**اسم الطالبة :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الأول – الفترة الأولي ) للعام الدراسي 1445هـ

 ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

 السؤال الأول :

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1- | من طرق قياس نبضات القلب عن طريق النبض الكعبري | ( ) |
| 2- | لتنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية : كالمشي والسباحة وركوب الدراجة | ( ) |
| 3- | تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم | ( ) |
| 4- | التمريرة الطويلة هي محاولة ايصال الكرة لمسافة طويلة من لاعب إلى لاعب اخر من نفس الفريق | ( ) |
| 5- | من النقاط الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم النظر للكرة | ( ) |
| 6- | عند أداء الضربة الخلفية الطائرة في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية | ( ) |

 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- | التوافق | ب- |  القدرة العضلية | ج- | المرونة |
| 3 | تعتبر المسكة الغربية 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- ضرب الكرة بالرأس

 مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

 معلم المادة :

المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

 وزارة التعليم الصف : الثاني متوسط

 إدارة التعليم بحافظة الطائف :

|  |
| --- |
|  |
| 10 درجات |

**اسم الطالبة :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الأول – الفترة الأولي ) للعام الدراسي 1445هـ

 ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

 السؤال الأول :

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1- | من طرق قياس نبضات القلب عن طريق النبض الكعبري |  ( صح ) |
| 2- | لتنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية : كالمشي والسباحة وركوب الدراجة | ( صح ) |
| 3- | تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم | ( صح ) |
| 4- | التمريرة الطويلة هي محاولة ايصال الكرة لمسافة طويلة من لاعب إلى لاعب اخر من نفس الفريق | ( صح ) |
| 5- | من النقاط الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم النظر للكرة | ( صح ) |
| 6- | عند أداء الضربة الخلفية الطائرة في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية | ( 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- | التوافق | ب- |  القدرة العضلية | ج- | المرونة |
| 3 | تعتبر المسكة الغربية 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- ضرب الكرة بالرأس

 مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

 معلم المادة :



**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**الإدارة العامة للتعليم بمحافظة**

**مكتب التعليم**

**مدرسة**

**التربية البدنية والدفاع عن النفس**

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1444 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثاني المتوسط

|  |
| --- |
| 1. من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب أمراض العارضة و أمراض قلبية أو درقية غير مشخصة. ( )
 |
| 2- لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثرها شيوعًا النبض الكعبري و البنض السباتي . ( ) |
| 1. القدرة العضلية تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالرشاقة. ( )
 |
| 4- اللياقة القلبية التنفسية تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة. ( )  |
| 5- من الاختبارات الميدانية للياقة القلبية التنفسية مشي / جري ( 10 دقائق ) أو ميل أو نصف . ( )  |
| 6-لا يعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة في كرة القدم ، حيث أن هذه المهارة تعد أسلوباً فنياً هجومياً فعالاً و دفاعياً  حامياً للمرمى. ( )  |
| 7- أشكال ضرب الكرة بالرأس من الوثب : ضرب الكرة بالرأس بالطريقة الدفاعية و ضرب الكرة بالرأس بالطريقة الهجومية . ( )  |
| 8- يعد التمرير من المهارات الضرورية في كرة القدم لأنه تقريبا الطريقة الوحيدة لنقل الكرة بين أفراد نفس الفريق. كما أن أهميته تكمن في أنه أسلوب سريع و فعال في نقل الكرة لمسافات طويلة . ( ) |
| 9-لا يمثل امتصاص الكرة بالفخذ أحد الحالات التي يستخدمها الممارس من أجل السيطرة على الكرة. ( ) |
| 10- تعتبر الكرة خارج اللعب عند إيقاف اللعب من قبل الحكم. ( )  |
| 11- لا تعتبر الكرة داخل اللعب في كافة الأوقات الأخرى إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية . ( ) |
| 12- يكون اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به. ( ) |
| 13- عند أداء الارسال يقف اللاعب وكلتا قدميه خلف خط القاعدة خارج الملعب. ( )  |
| 14- اذا لمس اللاعب او ضرب الشبكة الموجودة في منتصف الملعب فأنه يتم احتساب النقاط . ( )  |
| 15- لا تعتبر الكرة التي تلمس احد خطوط الملعب أنها لمست ارض الملعب المنافس الذي يحدده ذلك الخط. ( ) |

 السؤال الأول / ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟

القدرة العضلية – الضربة الطائرة الخلفية - – الارسال المستقيم من أعلى – التوقيت السليم

1. من المتطلبات الفنية لتمريره طويلة سليمة :................
2. تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة..............
3. تؤدي وفق الوصف الفني الآتي : يضع اللاعب راحة يده تحت قبضة المضرب ،ثم تلف الأصابع بحيث يتقابل الإبهام مع السبابة...................
4. يؤدي وفق الوصف الفني الآتي: يؤدى بصورة مستقيمة....................
5. تؤدى وفق الوصف الفني الآتي: أخذ وضع الاستعداد ثم الاستدارة لجهة اليسار واليمين مع تبديل قبضة المضرب للضربة الخلفية...................