|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 (ثاني متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ** | | | | | | |
| **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 – من الأفضل ألا تزيد أهداف الوحدة التدريبية اليومية على :** | | |
| **( أ ) هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.** | **( ب ) هدفين للبالغين وثلاثة للناشئين.** | **( ج )جميع ما ذكر** |
| **4 – في مهارة الارسال المواجه من أعلى ترمى الكرة لأعلى أمام الجسم مع أرجحه ذراع اليد الضاربة:** | | |
| **( أ )**لأعلى وخلفاً | **( ب )** أماماً وخلفاً | **( ج)** لأعلى وأسفل. |
| **5 – يتم امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم :** | | |
| **( أ ) للأمام.** | **( ب) للأعلى وأسفل.** | **( ج ) جميع ما ذكر** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **أثناء الاستقبال بالساعدين تمد مفاصل الطرف السفلي المثنية في اتجاه التمرير** |  |
| **2** | **يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال 8 ثواني بعد صافرة الحكم الأول للإرسال** |  |
| **3** | **تؤدى ضربة الارسال بوجه المضرب الأمامي بشكل مستقيم فقط** |  |
| **4** | **يتم متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس** |  |
| **5** | **يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة** |  |

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

|  |
| --- |
| **اسم الطالب / ة : الصف :** |

|  |
| --- |
| **السؤال الأول : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو علامة ( × ) أمام العبارات التالية ؟** |
| 1. **مفهوم الوحدة التدريبية هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق، وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبي. ( ✓ )** 2. **عند أداء الاستقبال بالساعدين من الجانب تكون القدمان في وضع الخطوة أماماً وباتساع الكتفين، مع ثني الركبتين. ( ✓ )** 3. **القوة العضلية:هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة صغيرة من العضلات التي توجد في الجسم.( × )** 4. **عند أداء الإرسال من الأعلى المواجه رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو أعلى قليلاً. ( ✓ )** 5. **عند أداء الإرسال بوجه المضرب ثني الركبتان قليلاً مع ميل الجذع إلى الخلف قليلاً وتكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة. ( × )** 6. **قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد في التحمل، وعملها بصورة متكررة . ( ✓ )** 7. **عند أداء الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية 50 على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين. والجذع للأمام قليلاً. ( × )** 8. **عند أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة. ( ✓ )** 9. **السرعة : هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . ( ✓ )** 10. **تقاس القوة العضلية تمرين الوثب و تمرين الجري ( × )** |
|  |
|  |