|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 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 – يتم قياس نبض القلب عن طريق:** | | |
| **( أ ) السماعة الطبية فقط.** | **( ب ) التحسس والسماعة.** | **( ج )جميع ما ذكر** |
| **4 – يتراوح نبض الانسان العادي مابين:** | | |
| **( 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/**

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

|  |
| --- |
| **السؤال الأول : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو علامة ( × ) أمام العبارات التالية ؟** |
| 1. **يتم قياس نبض القلب عن طريق السماعة الطبيّة ، أو عن طريق التحسس . ( ✓ )** 2. **عندما يكون عمر الطالب في أول متوسط 13 أو 14 سنة. فإن ذلك يعني أن ضربات قلبه القصوى هي ( 220- 13 = 207 ضربه / دقيقة ) . ( ✓ )** 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 تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللخلف الوقوف ، فتحاً مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. ( ✓ )** 5. **عند أداء الاستقبال بالساعدين للأمام وللخلف يوضع الكفين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للداخل. ( × )** 6. **قوة عضلات البطن : هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية أو مقاومه التعب كما يعني تكرار الأداء لأكبر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي . ( ✓ )** 7. **عند أداء مسك المضرب بطريقة صحيحة ) مسكة المصافحة (تلف ثلاثة الأصابع الأخرى )الخنصر والبنصر والوسطى( حول يد المضرب وتتجه أطرافها إلى رسغ اليد من الخارج . ( × )** 8. **يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة . ( ✓ )** 9. **من العوامل المؤثرة على عنصر الرشاقة التعب والإعياء. ( ✓ )** 10. **عند أداء الإرسال القاطع بوجه المضرب الوقوف خلف الطاولة بمسافة ( 50- 70 ) سم وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً. ( × )** |
|  |
|  |
|  |
|  |