|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية | ÙØªÙØ¬Ø© Ø¨Ø­Ø« Ø§ÙØµÙØ± Ø¹Ù Ø´Ø¹Ø§Ø± ÙØ²Ø§Ø±Ø© Ø§ÙØªØ¹ÙÙÙ Ø®ÙÙÙØ© Ø´ÙØ§ÙØ© | 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 1445 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية | ÙØªÙØ¬Ø© Ø¨Ø­Ø« Ø§ÙØµÙØ± Ø¹Ù Ø´Ø¹Ø§Ø± ÙØ²Ø§Ø±Ø© Ø§ÙØªØ¹ÙÙÙ Ø®ÙÙÙØ© Ø´ÙØ§ÙØ© | 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 1445 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 .** | **( خطأ )** |
| **2** | **من العوامل المؤثرة على الرشاقة الوزن الزائد .** | **( صح )** |
| **3** | **تمنح نقطة للاعب الفريق المنافس في رياضة تنس الطاولة إذا فشل اللاعب في إرسال الكرة بشكل صحيح .** | **( صح )** |
| **4** | **عند أداء مهارة وقفة الاستعداد ثني الركبتين قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على الأمشاط ، وينحني الجذع للاعلى قليلاً** | **( خطأ )** |

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

**2 /**

1. الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الأول
2. الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثاني
3. الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثالث
4. الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الرابع

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

****

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

**وزارة التعليم الصف : الأول متوسط**

**إدارة التعليم بالطائف : الزمن :**

**متوسطة المهلب بن أب صفرة**

|  |
| --- |
|  |
| **40 درجة** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **رقم الجلوس : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب) للعام الدراسي 1445هـ**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

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

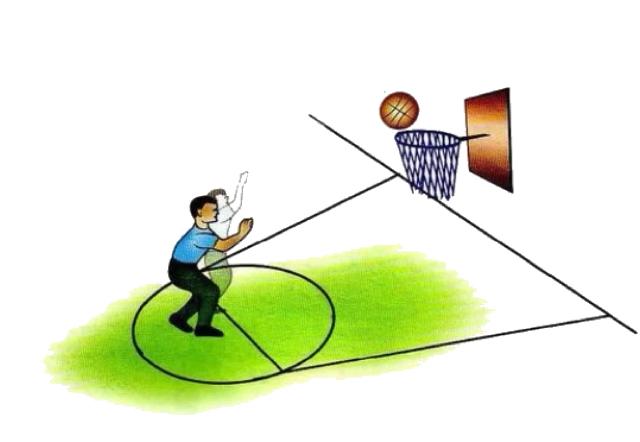
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس0** | **( )** |
| **2-** | **الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0** | **( )** |
| **3-** | **تعتبر مسكة المضرب من المهارات الاساسية في كرة الطاولة 0** | **( )** |
| **4-** | **من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0** | **( )** |
| **5-** | **مسكة المصافحة في كرة الطاولة سميت بهذا الاسم : لأنها تشبه عملية التصافح0** | **( )** |
| **6-** | **يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها جهاز قوة القبضة 0** | **( )** |
| **7-** | **قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي** | **( )** |
| **8-** | **يلعب وضع الاستعداد دورا هاما في لعبة تنس الطاولة0** | **( )** |
| **9-** | **في الارسال القاطع بوجه المضرب في كرة الطاولة يقف الطالب خلف الطاولة بمسافة ( 50-60) سم 0** | **( )** |
| **10-** | **تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية0** | **( )** |
| **11-** | **يسمى السطح العلوي للطاولة في كرة الطاولة( سطح اللعب ) 0** | **( )** |
| **12-** | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل 30م – 40م 50م** | **( )** |
| **13-** | **من أنواع السرعة سرعة الحركة 0** | **( )** |
| **14-** | **الوقت المستقطع هو ايقاف جزئي للمباراة ويجوز للاعب أن يطلب وقتا مستقطعا لمرة واحدة لا تزيد مدته عن (دقيقة واحدة )** | **( )** |
| **15-** | **فترة التداول في كرة الطاولة ( تنس الطاولة ): هو الزمن الذي تكون فيه الكرة ملعوبه 0** | **( )** |
| **16-** | **التمريرة المرتدة في كرة السلة هي تمريرة يستخدمها اللاعب في حال وجود منافس بينه وبين زميله المستلم للكرة0** | **( )** |
| **17-** | **تعتبر مهارة التمرير بالأصابع في كرة الطائرة من مهارات الإعداد الأساسية في كرة الطائرة0** | **( )** |
| **18-** | **تعد الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة لأنها تؤدي في المباراة دون إعاقة من المدافعين0** | **( )** |
| **19-** | **تستمر سيطرة الفريق في كرة السلة عندما تكون الكرة في حالة تمرير بين أفراد الفريق0** | **( )** |
| **20-** | **تمرير الكرة بالأصابع في كرة الطائرة تحتاج إلى توقيت سليم وسرعة رد فعل مناسب0** | **( )** |
| **21-** | **عند تنفيذ الرمية الحرة في كرة السلة يكون النظر إلى حلقة السلة 0** | **( )** |
| **22-** | **تستخدم التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة حينما يكون لاعبي الفريق المنافس طوال في القامة0** | **( )** |
| **23-** | **من أنواع الاستقبال في كرة الطائرة الاستقبال بالساعدين 0** | **( )** |
| **24-** | **في وقفة الاستعداد في كرة الطاولة يكون النظر دائما مع حركة الكرة 0** | **( )** |
| **25-** | **السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين** | **( )** |
| **26-** | **تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ ( 1 نقطة )0** | **( )** |
| **27-** | **يفوز بالشوط في كرة الطاولة( اللاعب أو الزوجي ) الذي يسجل ( 11 ) نقطة اولا0** | **( )** |
| **28-** | **رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس** | **( )** |
| **29-** | **يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية** | **( )** |
| **30-** | **من أهم النقاط التعليمة في الكاتا الاولى ( هيان – شودان ) استقامة الظهر أثناء الأداء** | **( )** |

**يتبع**

**السؤال الثاني :**

**أ‌- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | **الرشاقة** | | **ب** | | | | | **السرعة** | | **ج** | **الاتزان** |
| 2 | **سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الرشاقة** | **ب** | | | | | **التوافق** | | **ج** | **السرعة** |
| 3 | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **العدو : 30م** | | **ب** | | | | **العدو : 50م** | | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 4 | **هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **القدرة العضلية** | | **ب** | | | | **قوة عضلات البطن** | | **ج** | **اللياقة القلبية التنفسية** |
| 5 | **تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **نقطة واحدة** | | | **ب** | | | **نقطتين** | | **ج** | **ثلاث نقاط** |
| 6 | **مسكة المصافحة هي إحدى مهارات كرة 000** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **كرة القدم** | | | **ب** | | | **كرة الطائرة** | | **ج** | **كرة الطاولة** |
| 7 | **من طرق قياس القوة العضلية** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **جهاز قوة القبضة** | | | | **ب** | | | **الشد على العقلة** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 8 | **يفوز بالشوط ( اللاعب أو الزوجي ) في كرة الطاولة ( التنس ) الذي يسجل** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **12 نقطة اولا** | | | | | **ب** | | **11 نقطة اولا** | **ج** | **13 نقطة اولا** |
| 9 | **وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **زانكتسو – داتشي** | | | | | **ب** | | **جيدان – براي** | **ج** | **شودان – أوي - تسوكي** |

[](https://www.madty.net/)

**السؤال الثالث :**

1. **ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :**
2. **الاستقبال بالساعدين في كرة الطائرة 2- الرمية الحرة في كرة السلة 3- التمريرة المرتدة في كرة السلة**

**مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

**معلم المادة : سعيد الزهراني**

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

**وزارة التعليم الصف : الأول متوسط**

**إدارة التعليم بالطائف : الزمن :**

**متوسطة المهلب بن أبي صفرة**

|  |
| --- |
|  |
| **40 درجة** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **رقم الجلوس : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب ) للعام الدراسي 1445هـ**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

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

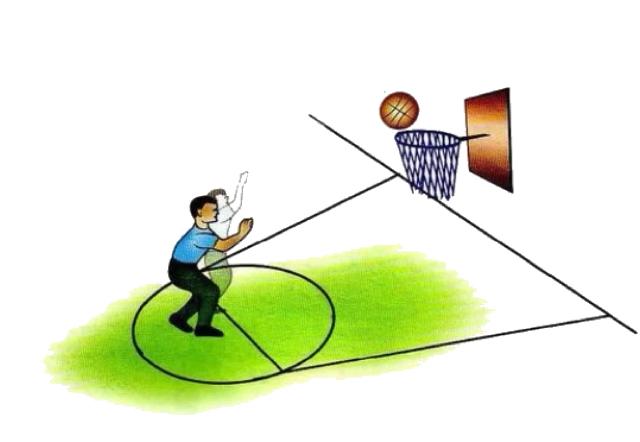
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس0** | **( صح )** |
| **2-** | **الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0** | **( صح )** |
| **3-** | **تعتبر مسكة المضرب من المهارات الاساسية في كرة الطاولة 0** | **( صح )** |
| **4-** | **من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0** | **( صح )** |
| **5-** | **مسكة المصافحة في كرة الطاولة سميت بهذا الاسم : لأنها تشبه عملية التصافح0** | **( صح )** |
| **6-** | **يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها جهاز قوة القبضة 0** | **( صح )** |
| **7-** | **قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي** | **( صح )** |
| **8-** | **يلعب وضع الاستعداد دورا هاما في لعبة تنس الطاولة0** | **( صح )** |
| **9-** | **في الارسال القاطع بوجه المضرب في كرة الطاولة يقف الطالب خلف الطاولة بمسافة ( 50-60) سم 0** | **( صح )** |
| **10-** | **تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية0** | **( صح )** |
| **11-** | **يسمى السطح العلوي للطاولة في كرة الطاولة( سطح اللعب ) 0** | **( صح )** |
| **12-** | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل 30م – 40م 50م** | **( صح )** |
| **13-** | **من أنواع السرعة سرعة الحركة 0** | **( صح )** |
| **14-** | **الوقت المستقطع هو ايقاف جزئي للمباراة ويجوز للاعب أن يطلب وقتا مستقطعا لمرة واحدة لا تزيد مدته عن دقيقة واحدة** | **( صح )** |
| **15-** | **فترة التداول في كرة الطاولة ( تنس الطاولة ): هو الزمن الذي تكون فيه الكرة ملعوبه 0** | **( صح )** |
| **16-** | **التمريرة المرتدة في كرة السلة هي تمريرة يستخدمها اللاعب في حال وجود منافس بينه وبين زميله المستلم للكرة0** | **( صح )** |
| **17-** | **تعتبر مهارة التمرير بالأصابع في كرة الطائرة من مهارات الإعداد الأساسية في كرة الطائرة0** | **( صح )** |
| **18-** | **تعد الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة لأنها تؤدي في المباراة دون إعاقة من المدافعين0** | **( صح )** |
| **19-** | **تستمر سيطرة الفريق في كرة السلة عندما تكون الكرة في حالة تمرير بين أفراد الفريق0** | **( صح )** |
| **20-** | **تمرير الكرة بالأصابع في كرة الطائرة تحتاج إلى توقيت سليم وسرعة رد فعل مناسب0** | **( صح )** |
| **21-** | **عند تنفيذ الرمية الحرة في كرة السلة يكون النظر إلى حلقة السلة 0** | **( صح )** |
| **22-** | **تستخدم التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة حينما يكون لاعبي الفريق المنافس طوال في القامة0** | **( صح )** |
| **23-** | **من أنواع الاستقبال في كرة الطائرة الاستقبال بالساعدين 0** | **( صح )** |
| **24-** | **في وقفة الاستعداد في كرة الطاولة يكون النظر دائما مع حركة الكرة 0** | **( صح )** |
| **25-** | **السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين** | **( صح )** |
| **26-** | **تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ ( 1 نقطة )0** | **( صح )** |
| **27-** | **يفوز بالشوط في كرة الطاولة( اللاعب أو الزوجي ) الذي يسجل ( 11 ) نقطة اولا0** | **( صح )** |
| **28-** | **رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس** | **( صح )** |
| **29-** | **يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية** | **( صح )** |
| **30-** | **من أهم النقاط التعليمة في الكاتا الاولى ( هيان – شودان ) استقامة الظهر أثناء الأداء** | **( صح )** |

**يتبع**

**السؤال الثاني :**

**أ‌- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | **الرشاقة** | | **ب** | | | | | **السرعة** | | **ج** | **الاتزان** |
| 2 | **سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الرشاقة** | **ب** | | | | | **التوافق** | | **ج** | **السرعة** |
| 3 | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **العدو : 30م** | | **ب** | | | | **العدو : 50م** | | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 4 | **هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **القدرة العضلية** | | **ب** | | | | **قوة عضلات البطن** | | **ج** | **اللياقة القلبية التنفسية** |
| 5 | **تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **نقطة واحدة** | | | **ب** | | | **نقطتين** | | **ج** | **ثلاث نقاط** |
| 6 | **مسكة المصافحة هي إحدى مهارات كرة 000** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **كرة القدم** | | | **ب** | | | **كرة الطائرة** | | **ج** | **كرة الطاولة** |
| 7 | **من طرق قياس القوة العضلية** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **جهاز قوة القبضة** | | | | **ب** | | | **الشد على العقلة** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 8 | **يفوز بالشوط ( اللاعب أو الزوجي ) في كرة الطاولة ( التنس ) الذي يسجل** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **12 نقطة اولا** | | | | | **ب** | | **11 نقطة اولا** | **ج** | **13 نقطة اولا** |
| 9 | **وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **زانكتسو – داتشي** | | | | | **ب** | | **جيدان – براي** | **ج** | **شودان – أوي - تسوكي** |

[](https://t.me/madtyy/496)

**السؤال الثالث :**

1. **ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :**
2. **الاستقبال بالساعدين في كرة الطائرة 2- الرمية الحرة في كرة السلة 3- التمريرة المرتدة في كرة السلة**

**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 انتساب 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 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** | | a.png | | **المـــادة :**  **الصـف :**  **الفتــــرة :**  **الزمــــن :** | |  | | --- | | D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png | | |
| **أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ** | | | | | | |
| **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/**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المملكـة العـربية السعـودية** |  | **المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس** |
| **وزارة التعليم** | **الصف : أول المتوسط ( أنتساب )** |
| **الإدارة العامة للتعليم بمحافظة ..................** |  |
| **المدرسة: ...............** |  |
| **أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٥هـ** | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي : | | | | | | | | | |
|  | **يتم قياس نبض القلب عن طريق .....** ؟ | | | | | | | | |
| 1- | السماعة الطبية | | 2- | التحسس | 3- | جميع ما ذكر صحيح |  |  |
|  | **يتراوح نبض الإنسان العادي للرجال البالغين مابين .....** ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | 28 – 40 نبضة / دقيقة | 2- | 27 – 40 نبضة / دقيقة | 3- | 28 – 45 نبضة / دقيقة |  |  |
|  | من أبسط الطرق لتقدير ضربات القلب القصوى ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | ( 230 - العمر ) | 2- | ( 220 - العمر ) | 3- | ( 240 - العمر ) |  |  |
|  | **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- | | القدرة العضلية | 2- | المرونة | 3- | القوة العضلية |  |  |
|  | من أنواع عنصر السرعة ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | سرعة الانتقال | 2- | سرعة رد الفعل | 3- | جميع ما ذكر صحيح |  |  |
|  | من الخطوات التعليمية للأداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام والخلف في كرة الطائرة الوقوف ، فتحاً مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
|  | من الخطوات التعليمية للأداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأمام والخلف في كرة الطائرة تكون الذراعان ...... للأمام ولأسفل باتساع الصدر . ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | مثنيتان | 2- | ممدودتان | 3- | جميع ما ذكر صحيح |  |  |
|  | **يقاس عنصر قوة عضلات البطن عن طريق اختبار ....؟** | | | | | | | | |
| 1- | | الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين | 2- | ثني الذراعين من وضع الانبطاح | 3- | العدو لمسافة 30 م |  |  |
|  | **هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.؟** | | | | | | | | |
| 1- | | المرونة | 2- | الرشاقة | 3- | قوة عضلات البطن |  |  |
| 10. | من المهارات التي دراسته / يها في وحدة كرة تنس الطاولة . ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | مسكة المضرب ( المصافحة ) | 2- | الإرسال القاطع بوجه المضرب | 3- | جميع ما ذكر صحيح |  |  |
| 11- | تؤدي مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري / من الجري خطوتين القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء إلى الأعلى و الأمام. ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 12- | من الخطوات التعليمية للأداء الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين يكون وضع الكفين على الأرض يكون ...... الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكتفين. ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | أمام | 2- | خلف | 3- | جانب |  |  |
| 13- | من الخطوات التعليمية للأداء القفز على طاولة القفز بالطول يكون الاقتراب في خط مستقيم وأن تكون السرعة متزايدة وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الارتقاء.؟ | | | | | | | | |
| 1- | | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 14- | من المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بلعبة الجمباز الوضع المتكور تكون الركبتان ....... كاملاً على الصدر ، والجذع منحن بشدة . ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | ممدودتان | 2- | مثنيتان | 3- | جميع ما ذكر صحيح |  |  |
| 15- | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لمس الكرة للشبكة يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها . ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 16- | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة لا يجوز إيقاف اللعب لتحذير أو توقيع عقوبة على لاعب أو ناصح . ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17- | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يجوز إيقاف اللعب لتطبيق نظام الطريقة البديلة ( التعجيل ) . ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 18- | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يعتبر تداول الكرة معادا في حال إيقاف اللعب بواسطة الحكم أو مساعده . ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 19- | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يعتبر الكرة معادا إذا فشل منافسة في أداء ضربة إرسال سليمة . ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 20- | أذكر / ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجودو التي دراسته / يها .؟  1-  2-  3- | | | | | | | |

تمنياتي لكم بالتوفيق