****

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

 **وزارة التعليم الصف : الأول متوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الأول – الفترة الأولي ) للعام الدراسي 1444هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **التشنج الحراري هو عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء** | **( )** |
| **2-** | **امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها** | **( )** |
| **3-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية** | **( )** |
| **4-** | **وقفة الاستعداد في التنس الارضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة** | **( )** |
| **5-** | **تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في كرة القدم** | **( )** |
| **6-** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل** | **( )** |

 **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-** | **الرشاقة** | **ب-** |  **القدرة العضلية** | **ج-** | **المرونة** |
| **3** | **تعتبر المسكة الشرقية 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 : سعيد الزهراني**

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

 **وزارة التعليم الصف : الأول متوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الأول – الفترة الأولي ) للعام الدراسي 1444هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **التشنج الحراري هو عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء** | **( صح )** |
| **2-** | **امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها** | **( صح )** |
| **3-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية** | **( صح )** |
| **4-** | **وقفة الاستعداد في التنس الارضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة** | **( صح )** |
| **5-** | **تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في كرة القدم** | **( صح )** |
| **6-** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل** | **( 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-** | **الرشاقة** | **ب-** |  **القدرة العضلية** | **ج-** | **المرونة** |
| **3** | **تعتبر المسكة الشرقية 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 : سعيد الزهراني**