****

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

 **وزارة التعليم الصف : الأول متوسط**

 **إدارة التعليم بالطائف : الزمن :**

 **متوسطة العلاء بن الحضرمي**

|  |
| --- |
|  |
| **40 درجة** |

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

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب - الفصل الأول ) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **العمليات التي يتم من خلالها تنظيم وضبط درجة الحرارة تسمى بالغدة تحت المهد 0** | **( )** |
| **2-** | **ما يجب عمله اثناء الإصابة بالتشنج الحراري شرب كمية من السوائل الباردة 0** | **( )** |
| **3-** | **يحدث الإعياء الحراري عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية في التدريب الشاق0** | **( )** |
| **4-** | **الضربة الحرارية هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها 0** | **( )** |
| **5-** | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة ( المختبر )0** | **( )** |
| **6-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0** | **( )** |
| **7-** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل** | **( )** |
| **8-** | **من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0** | **( )** |
| **9-** | **تعتبر رمية التماس في كرة القدم إحدى المهارات الضرورية لأنها تعتبر إحدى الطرق التي من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس0** | **( )** |
| **10-** | **يتم تنفيذ رمية التماس بكلتا اليدين 0** | **( )** |
| **11-** | **امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي تعتبر من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة 0** | **( )** |
| **12-** | **من أنواع المسكات في التنس الأرضي المسكة الشرقية 0** | **( )** |
| **13-** | **وقفة الاستعداد في التنس الأرضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة** | **( )** |
| **14-** | **من الخطوات الفنية لمهارة وقفة الاستعداد في التنس الأرضي النظر متجه للأمام نحو الكرة 0** | **( )** |
| **15-** | **السرعة تعني قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن0** | **( )** |
| **16-** | **تنقسم مسابقات العاب القوى إلى مسابقات ميدان ومسابقات مضمار0** | **( )** |
| **17-** | **من اشهر سباقات التتابع سباق : ( 4 × 100م – 4 × 400م )0** | **( )** |
| **18-** | **سباق التتابع : ( 4 × 100 ) يلتزم كل لاعب بحارته حتي نهاية السباق 0** | **( )** |
| **19-** | **دفع الجلة ( الكرة الحديدية ) هي إحدى مسابقات الميدان والهدف منها دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة** | **( )** |
| **20-** | **لحمل وامساك ( كرة الجلة ) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له 0** | **( )** |
| **21-** | **الفائز بالمجموعة في التنس الأرضي هو اللاعب أو الفريق الذي يفوز أولا بستة أشواط 0** | **( )** |
| **22-** | **التصويب من الثبات في كرة القدم تعتبر من المهارات الضرورية في كرة القدم 0** | **( )** |
| **23-** | **من الخطوات الفنية للتصويب من الثبات في كرة القدم أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة ( الارتكاز ) على الأرض وعلى مسافة ( 15 سم )** | **( )** |
| **24-** | **وقفة المشي ( آب – سوجي ) تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة**  | **( )** |
| **25-** | **تستخدم وقفة المشي ( آب – سوجي ) للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي**  | **( )** |
| **26-** | **تعتبر وقفة المشي ( آب – سوجي ) من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين في رياضة التايكوندو 0** | **( )** |
| **27-** | **وقفة الطعن الأمامية ( آب – كوبي ) تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة 0** | **( )** |
| **28-** | **تستخدم وقفة الطعن الأمامية في الأداء الحركي للبومسي كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات 0** | **( )** |
| **29-** | **( أولجل – جيروجي ) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف وجه المنافس 0** | **( )** |
| **30-** | **( مومتونج - جيروجي ) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف صدر المنافس 0** | **( )** |

**السؤال الثاني :**

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | **قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري ( القلب والأوعية الدموية ) لأجزاء الجسم المختلفة )**  |
| **أ** |  **اللياقة القلبية التنفسية**  | **ب** |  **اللياقة البدنية**  | **ج** |  **القدرة العضلية** |
| 2 | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0** |
| **أ** | **القدرة العضلية** | **ب** | **اللياقة البدنية** | **ج** | **التحمل العضلي** |
| 3 | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :** |
| **أ** | **العدو : 30م** | **ب** | **العدو : 40م** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 4 | **من طرق التسليم والتسلم في سباق التتابع 0** |
| **أ** |  **الطريقة البصرية** | **ب** |  **الطريقة اللأبصرية**  | **ج** |  **جميع ما ذكر**  |
| 5 | **تعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي**  |
| **أ** |  **( آب – سوجي )** | **ب** |  **( آب – كوبي )** | **ج** |  **( آب – تشاجي )** |
| 6 | **تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة في رياضة التايكوندو 0** |
| **أ** |  **( آب – كوبي )** | **ب** |  **( آب – سوجي )**  | **ج** |  **( أب – تشاجي )** |
| 7 | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية 0** |
| **أ** | **الطريقة المباشرة ( المختبر )** | **ب** | **الطريقة غير المباشرة ( الميدان )** | **ج** |  **جميع ما ذكر**  |
| 8 | **تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في التايكوندو وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستهدف وجه المنافس0**  |
| **أ** |  **( أولجل – جيروجي )** | **ب** |  **( آب – سوجي )** | **ج** |  **( مومتونج – جيروجي )** |
| 9 | **تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة ، وهي إحدى الوقفات الأمامية في رياضة التايكوندو**0 |
| **أ** |  **( آب – كوبي )** | **ب** |  **( آب – سوجي )** | **ج** |  **( أب – تشاجي )** |



**السؤال الثالث :**

1. **ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :**
2. **رمية التماس ب – امتصاص الكرة بالصدر ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة : سعيد الزهراني**

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

 **وزارة التعليم الصف : الثاني متوسط**

 **إدارة التعليم بالطائف : الزمن :**

 **متوسطة العلاء بن الحضرمي**

|  |
| --- |
|  |
| **40 درجة** |

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

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب - الفصل الأول ) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **العمليات التي يتم من خلالها تنظيم وضبط درجة الحرارة تسمى بالغدة تحت المهد 0** | **( صح )** |
| **2-** | **ما يجب عمله اثناء الإصابة بالتشنج الحراري شرب كمية من السوائل الباردة 0** | **( صح )** |
| **3-** | **يحدث الإعياء الحراري عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية في التدريب الشاق0** | **( صح )** |
| **4-** | **الضربة الحرارية هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها 0** | **( صح )** |
| **5-** | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة ( المختبر )0** | **( صح )** |
| **6-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0** | **( صح )** |
| **7-** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل** | **( صح )** |
| **8-** | **من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0** | **( صح )** |
| **9-** | **تعتبر رمية التماس في كرة القدم إحدى المهارات الضرورية لأنها تعتبر إحدى الطرق التي من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس0** | **( صح )** |
| **10-** | **يتم تنفيذ رمية التماس بكلتا اليدين 0** | **( صح )** |
| **11-** | **امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي تعتبر من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة 0** | **( صح )** |
| **12-** | **من أنواع المسكات في التنس الأرضي المسكة الشرقية 0** | **( صح )** |
| **13-** | **وقفة الاستعداد في التنس الأرضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة** | **( صح )** |
| **14-** | **من الخطوات الفنية لمهارة وقفة الاستعداد في التنس الأرضي النظر متجه للأمام نحو الكرة 0** | **( صح )** |
| **15-** | **السرعة تعني قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن0** | **( صح )** |
| **16-** | **تنقسم مسابقات العاب القوى إلى مسابقات ميدان ومسابقات مضمار0** | **( صح )** |
| **17-** | **من اشهر سباقات التتابع سباق : ( 4 × 100م – 4 × 400م )0** | **( صح )** |
| **18-** | **سباق التتابع : ( 4 × 100 ) يلتزم كل لاعب بحارته حتي نهاية السباق 0** | **( صح )** |
| **19-** | **دفع الجلة ( الكرة الحديدية ) هي إحدى مسابقات الميدان والهدف منها دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة** | **( صح )** |
| **20-** | **لحمل وامساك ( كرة الجلة ) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له 0** | **( صح )** |
| **21-** | **الفائز بالمجموعة في التنس الأرضي هو اللاعب أو الفريق الذي يفوز أولا بستة أشواط 0** | **( صح )** |
| **22-** | **التصويب من الثبات في كرة القدم تعتبر من المهارات الضرورية في كرة القدم 0** | **( صح )** |
| **23-** | **من الخطوات الفنية للتصويب من الثبات في كرة القدم أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة ( الارتكاز ) على الأرض وعلى مسافة ( 15 سم )** | **( صح )** |
| **24-** | **وقفة المشي ( آب – سوجي ) تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة**  | **( صح )** |
| **25-** | **تستخدم وقفة المشي ( آب – سوجي ) للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي**  | **( صح )** |
| **26-** | **تعتبر وقفة المشي ( آب – سوجي ) من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين في رياضة التايكوندو 0** | **( صح )** |
| **27-** | **وقفة الطعن الأمامية ( آب – كوبي ) تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة 0** | **( صح )** |
| **28-** | **تستخدم وقفة الطعن الأمامية في الأداء الحركي للبومسي كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات 0** | **( صح )** |
| **29-** | **( أولجل – جيروجي ) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف وجه المنافس 0** | **( صح )** |
| **30-** | **( مومتونج - جيروجي ) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف صدر المنافس 0** | **( صح )** |

 **يتبع**

**السؤال الثاني :**

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | **قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري ( القلب والأوعية الدموية ) لأجزاء الجسم المختلفة )**  |
| **أ** |  **اللياقة القلبية التنفسية**  | **ب** |  **اللياقة البدنية**  | **ج** |  **القدرة العضلية** |
| 2 | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0** |
| **أ** |  **القدرة العضلية** | **ب** | **اللياقة البدنية** | **ج** | **التحمل العضلي** |
| 3 | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :** |
| **أ** | **العدو : 30 م** | **ب** | **العدو : 40م** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 4 | **من طرق التسليم والتسلم في سباق التتابع 0** |
| **أ** |  **الطريقة البصرية** | **ب** |  **الطريقة اللأبصرية**  | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 5 | **تعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي**  |
| **أ** |  **( آب – سوجي )** | **ب** |  **( آب – كوبي )** | **ج** |  **( آب – تشاجي )** |
| 6 | **تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة في رياضة التايكوندو 0**  |
| **أ** | **( آب – كوبي )** | **ب** | **( آب – سوجي )** | **ج** |  **( أب – تشاجي )** |
| 7 | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية**  |
| **أ** | **الطريقة المباشرة ( المختبر )** | **ب** | **الطريقة غير المباشرة ( الميدان )** | **ج** |  **جميع ما ذكر**  |
| 8 | **تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في التايكوندو وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستهدف وجه المنافس**  |
| **أ** |  **( أولجل – جيروجي )** | **ب** |  **( آب – سوجي )** | **ج** |  **( مومتونج – جيروجي )** |
| 9 | **تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة ، وهي إحدى الوقفات الأمامية في رياضة التايكوندو** |
| **أ** |  **( آب – كوبي )** | **ب** |  **( آب – سوجي )** | **ج** |  **( أب – تشاجي )** |

****

**السؤال الثالث :**

1. **ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :**
2. **رمية التماس ب – امتصاص الكرة بالصدر ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة : سعيد الزهراني**