****

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

 **وزارة التعليم الصف : الأول المتوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة**

**مدرسة :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

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

 **اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف أول متوسط لعام 1447هـ**

 **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-** | **تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 م ).** |  **( )** |
| **4-** | **القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.** |  **( )** |
| **5-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية** |  **( )** |
| **6-** | **من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0** |  **( )** |
| 7 ـ | **تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في كرة القدم** |  **( )** |
| 8 ـ | **الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي** |  **( )** |
| 9 ـ | **في مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي يرفع اللاعب مقدمة قدمه لاستقبال الكرة** |  **( )** |
| 10  | **تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.** |  **( )** |

 **يــــتبـــــــــــــــــــع**

 **السؤال الثاني :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

1. **اختار/ي الإجابة الصحية فيما يلي :**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **.................... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.** |
|  أ |  **السرعة** |  **ب** | **الرشاقة.** |  **ج** |  **التوافق.** |
| **2** | **في مهارة رمية التماس تكون راحتا اليدين ............... الكرة.** |
|  أ |  **خلف** |  **ب** |  **أعلى** |  **ج** |  **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **3** | **........................ هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.** |
|  أ | **اللياقة القلبية التنفسية.** |  **ب** | **القوة العضلية.** |  **ج** | **القدرة العضلية.** |
| **4** | **تقاس القوة العضلية عن طريق :** |
|  أ | **قوة عضلات الذراعين.** |  **ب** |  **الحزام الصدري.** |  **ج** |  **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **5** | **.................... يحدث عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية من التدريب الشاق.** |
| أ  |  **الإعياء الحراري** |  **ب** |  **الضربة الحرارية** |  **ج** |  **لا شيء مما ذكر.** |
| **6** | **في مهارة التصويب من الثبات تثنى الرجل الثابتة وأرجحه الرجل الراكلة بحيث تعمل زاوية قائمة مع قدم الرجل ............ .** |
| أ |  **الثابتة** |  **ب** |  **المتحركة** |  **ج** | **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **7** | **................ هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.** |
|  أ |  **الرشاقة** |  **ب** |  **السرعة** |  **ج** |  **لا شيء مما ذكر.** |
| **8** | **............... تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة.** |
|  أ |  **التصويب من الثبات** |  **ب** |  **رمية التماس** |  **ج** |  **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **9** | **تكون حركة المؤدي لمهارة الخداع ( المراوغة ) متزنة ما بين الأداء ..................... و ...................... .** |
| أ |  **العضلي العصبي**  |  **ب** |  **التوافق الحركي** |  **ج** | **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **10** | **.................... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.** |
| أ |  **القوة العضلية** |  **ب** |  **الرشاقة** |  **ج** |  **المرونة** |

 **مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

**معلم/ـــــة المادة:**