****

**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 1445هـ**

**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 1445هـ**

**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**



**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**الإدارة العامة للتعليم بمحافظة**

**مكتب التعليم**

**مدرسة**

**التربية البدنية والدفاع عن النفس**

**اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1444 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الأول المتوسط**

|  |
| --- |
| 1. **التشنج الحراري عبارة عن تقلّص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء والمنحلات أثناء وبعد التدريب الشاق في الجو الحار . ( )** |
| **2- الضربة الحرارية هي أكثر أنواع الإصابات الحرارية انتشار اّولكن أخطرها . ( )** |
| 1. **القدرة العضلية تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. ( )** |
| **4- اللياقة القلبية التنفسية تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة. ( )** |
| **5- من مقاييس القدرة العضلية اختبار الدراجة الثابتة . ( )** |
| **6-لا تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم ، ولأنها تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس. ( )** |
| **7- امتصاص الكرة من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلّم اللعبة. ( )** |
| **8- التصويب من الثبات مهارة ضرورية أخرى في كرة القدم ، و لا تعد من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف ( )** |
| **9- لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس . ( )** |
| **10- إذا قام المنقذ بارتكاب مخالفة لمس الكرة باليد تحتسب ركلة حرة مباشرة. ( )** |
| **11- إذا لمس منفذ الرمية الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت في اللعب قبل أن تلمس أي لاعب آخر تحتسب ركلة حرة مباشرة. ( )** |
| **12- تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل . ( )** |
| **13- لا تلعب لعبة التنس بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلاً منهما لاعبان. ( )** |
| **14- يعتبر فائز بالمجموعة الأولى أو الفريق الفائز الذي يفوز أولاً ب 6 أشواط . ( )** |
| **15- لا يجوز للاعب الفائز بالقرعة ان يختار هو أن يطلب من الخصم ان يختار . ( )** |

**السؤال الأول / ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟**

**السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟**

**السرعة –- وقفة الاستعداد – المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة – القوة العضلية - الضربة الأمامية بوجه المضرب**

1. **.................... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة او مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد اقصى .**
2. **.................تعرف بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .**
3. **تستخدم هذه المسكة للضربات الأمامية ..............................**
4. **يتم اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين ، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً عند أداء .....................**
5. **من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض ، مع ثني مفصلي الركبتين ، وسند المضرب على اليد الحرة.....................**