

المادة :  
الصف :  
التاريخ :



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بمحافظة  
مدرسة

اختبار التربية البدنية أول متوسط

اسم الطالب	.....	رقم الجلوس	.....	الدرجة	
------------	-------	------------	-------	--------	--

### السؤال الأول :

٣

ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

( ١ )	عند أداء المسكة الشرقية في التنس يوضع المضرب بشكل عمودي على الأرض بصفة مستمرة ؟	( √ )
( ٢ )	عند أداء الخداع في كرة القدم يتم اختيار التوقيت المناسب للمراوغة ؟	( √ )
( ٣ )	سرعة رد الفعل : يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين ؟	( √ )
( ٤ )	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل ؟	( √ )
( ٥ )	تعتبر رمية التماس هي إحدى الطرق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس ؟	( √ )
( ٦ )	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ١٢٠٠ متر وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني ؟	( √ )

### السؤال الثاني :

٢

ضع الرقم من العمود ( أ ) بما يناسبه من العمود ( ب ) فيما يلي :

الرقم	العمود (أ)	العمود (ب)
( ١ )	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي	٣ سرعة الانتقال
( ٢ )	هي قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن مثلما يتم أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب	٤ القوة العضلية
( ٣ )	سرعة الانتقال : يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن	١ اللياقة القلبية التنفسية
( ٤ )	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم	٢ القدرة العضلية
( ٥ )		التوازن

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالنهيف والنجاح ،،،،،،

الأستاذ/.....