****

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

 **وزارة التعليم الصف : الثاني المتوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة**

**مدرسة :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

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

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

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **من طرق قياس نبضات القلب عن طريق النبض الكعبري** |  **( )**  |
| **2-** | **تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم .** |  **( )** |
| **3-** | **تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 م ).** |  **( )** |
| **4-** | **من العوامل المؤثرة على معدل ضربات القلب اللياقة القلبية التنفسية.** |  **( )** |
| **5-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية** |  **( )** |
| **6-** | **يتم رفع اليدين جانباً بخفة لحفظ التوازن في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب** |  **( )** |
| 7 ـ | **الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة.** |  **( )** |
| 8 ـ | **من أسس تناول الغذاء قبل التمرين تجنب تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية 0** |  **( )** |
| 9 ـ | **ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي ( 3 – 5 ) ساعات** |  **( )** |
| 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** | **يقاس نبض القلب بطرائق كثيرة منها :** |
|  أ |  **النبض الكعبري** |  **ب** |  **النبض السباتي** |  **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** | **في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب تثنى الركبتين لرفع الجسم من الأرض عالياً مع ميل الجسم .............. .** |
| أ  | **للخلف** |  **ب** | **للأمام** |  **ج** |  **لا شيء مما ذكر.** |
| **6** | **في التمريرة الطويلة تكون الزاوية قريبة من ................ درجة تقريباً.** |
| أ | **45** |  **ب** |  **54** |  **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** | **أثناء أداء مهارة التمريرة الطويلة يوزع النظر بين ................ و ................ الذي مررت له الكرة.** |
|  أ |  **الكرة** |  **ب** | **اللاعب** |  **ج** |  **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **9** | **أثناء أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ يتم العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في ............... وضع ممكن.** |
| أ |  **أقل** |  **ب** |  **أعلى** |  **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:**