



موقع اجاباتكم

Google

للمزيد اكتب
في جوجل



🔍 موقع اجاباتكم

**موقع اجاباتكم التعليمي يوفر كل ما يحتاجه الطالب
والمعلم من حلول الكتب توزيع المنهج. اختبارات
نهائية وفترية ملخصات. أوراق عمل والكثير**



نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف أول متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : الصف :

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١	وقفة الاستعداد في التنس الارضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة .	(✓)
٢	من أنواع الاستقبال في كرة الطائرة : الاستقبال بالساعدين من الجانب .	(✓)
٣	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	(✓)
٤	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .	(✓)
٥	دفع الجلة (الكرة الحديدية) هي إحدى مسابقات الميدان.	(✓)
٦	من أشهر سباقات التتابع : سباق (٤ × ١٠٠ م) وسباق (٤ × ٤٠٠ م).	(✓)
٧	تؤدي مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب من الوقوف فتحاً.	(✓)
٨	في مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب تكون الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.	(✓)
٩	تؤدي مهارة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف من الوقوف فتحاً مسافة مناسبة.	(✓)
١٠	في مهارة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف يكون الابهامان والسبابتان امتدادهما بشكل مثلث.	(✓)

اجاباتكم موقع

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ 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	الرشاقة	ج	السرعة
٢ هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوباً بالسرعة والدقة	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر
٣	في مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب تثني الركبتين ويميل الجذع قليلاً.	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	من أنواع السرعة :	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	تستخدم المسكة الشرقية للمضرب للضربات :	أ	الأمامية	ب	الخلفية	ج	لا شيء مما ذكر

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة - استقبال الكرة بالساعدين من الجانب - التميرر بالساعدين للأعلى والخلف - وقفة الاستعداد - المسكة الشرقية)

١- أثناء أداء مهارة **المسكة الشرقية**.. يتم تحريك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد.

٢- في مهارة **وقفة الاستعداد**... يتم وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى.

٣- في مهارة **التميرر بالساعدين للأعلى والخلف**.... يكون مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريباً.

٤- في مهارة **استقبال الكرة بالساعدين من الجانب**..... يستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.

٥- **السرعة**..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :