



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) للفصل الأول متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

الصف :

اسم الطالب :

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

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

موقع اجاباتكم

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---------------|---|-------------|---|
| ١ | هي قدرة الجهاز الدوري والتنفس على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسى ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة. | اللية القلبية التنفسية | أ | السرعة | ج | الرشاقة | ب |
| ٢ | هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوباً بالسرعة والدقة | الرشاقة | أ | السرعة | ج | السرعة | ب |
| ٣ | في مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب ثني الركبتين ويميل الجذع قليلاً. | للخلف | أ | للخلف | ج | للامام | ب |
| ٤ | من أنواع السرعة : | سرعة الانتقال | أ | سرعة الانتقال | ج | سرعة الحركة | ب |
| ٥ | تستخدم المسكة الشرقية للمضرب للضريرات : | الأمامية | أ | الأمامية | ج | الخلفية | ب |
| | لا شيء مما ذكر | | | | | | |

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :
(السرعة - استقبال الكرة بالساعدين من الجانب - التمرير بالساعدين للأعلى والخلف - وقف الاستعداد - المسكـة الشرقية)

- ١- أثناء أداء مهارة **المسـكة الشرقـية** .. يتم تحريك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد.
- ٢- في مهارة ...**وقفـة الاستـعدـاد**... يتم وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى.
- ٣- في مهارة ..**التمرـير بالـساعدـين لـلأـعـلـى وـالـخـلـف**.... يكون مشط القدم الخلفية في محاذة كعب القدم الأمامية تقربياً.
- ٤- في مهارة ..**استـقبـال الـكـرـة بـالـسـاعـدـين مـنـ الجـانـب**..... يستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.
- ٥-**الـسـرـعـة**..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :