|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة :** **الصـف :** **الفتــــرة :** **الزمــــن :**  |

|  |
| --- |
|  D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

 |
|  **أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |
| --- |
| **1 – تقاس القوة العضلية عن طريق :** |
| **( أ ) قوة عضلات الذراعين**  | **( ب ) الحزام الصدري** | **( ج ) جميع ما ذكر**  |
| **2 – تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :** |
| **( أ ) العدو والسباحة .** | **( ب ) الوقوف.** | **( ج ) الجلوس** |
| **3 – من الأفضل ألا تزيد أهداف الوحدة التدريبية اليومية على :** |
| **( أ ) هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.** | **( ب ) هدفين للبالغين وثلاثة للناشئين.** | **( ج )جميع ما ذكر** |
| **4 – في مهارة الارسال المواجه من أعلى ترمى الكرة لأعلى أمام الجسم مع أرجحه ذراع اليد الضاربة:** |
| **( أ )**لأعلى وخلفاً | **( ب )** أماماً وخلفاً | **( ج)** لأعلى وأسفل. |
| **5 – يتم امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم :** |
| **( أ ) للأمام.** | **( ب) للأعلى وأسفل.**  | **( ج ) جميع ما ذكر** |
| **6 – عند أداء الدحرجة الأمامية الطائرة يتم الجري والارتقاء ............... ؟** |
| **( أ ) بقدم واحدة** | **( ب) بكلتا القدمين**  | **( ج ) لا شيء من ما ذكر** |
| **7 – الطيران في الجمباز هي فترة قصيرة يمكثها الجسم في الهواء على شكل ................... ؟** |
| **( أ ) نصف دائرة** | **( ب) دائرة**  | **( ج ) مستطيل** |
| **8 – تؤدى ضربة الارسال بشكل ......... ؟** |
| **( أ ) مستقيم** | **( ب) قطري**  | **( ج ) جميع ما ذكر** |
| **9 – في مهارة الضربة الساحقة تضرب الكرة باليد وهي مفتوحة قليلاً من أعلى على شكل ............** |
| **( أ ) الضربة الساحقة** | **( ب) ضربة الكرباج**  | **( ج ) لا شيء من ما ذكر** |
| **10 – تبدأ مهارة الشقلبة الأمامية من وضع الاقتراب بالجري 2 – 3 خطوات ؟** |
| **( أ ) 2 – 3 خطوات** | **( ب) 6 – 7 خطوات** | **( ج ) 4 – 5 خطوات** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة :** **الصـف :** **الفتــــرة :** **الزمــــن :**  |

|  |
| --- |
|  D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

 |
|  **أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

**ضع علامة ( 🗸 ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **أثناء الاستقبال بالساعدين تمد مفاصل الطرف السفلي المثنية في اتجاه التمرير** |  |
| **2** | **يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال 8 ثواني بعد صافرة الحكم الأول للإرسال** |  |
| **3** | **تؤدى ضربة الارسال بوجه المضرب الأمامي بشكل مستقيم فقط** |  |
| **4** | **يتم متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس** |  |
| **5** | **يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة** |  |
| **6** | **في مهارة القفز داخلاً على المهر بالطول يكون الطيران بإرتفاع الجسم لأعلى مع مد مفصلي الفخذين ومرجحة الذراعين أماماً خلفاً عالياً ؟** |  |
| **7** | **يسمح بالإسقاط أثناء الضربة الهجومية إذا كانت اللمسة واضحة ولم تتم مصافحة الكرة باليد .** |  |
| **8** | **تحقق وحدة التدريب اليومية واحداً أو أكثر من الأهداف .** |  |
| **9** |  **العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الإنقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الإنقباض .** |  |
| **10** | **لاتعتبر الضربة الهجومية مكتملة لحظة عبور الكرة بالكامل .** |  |

**انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**