****

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

 **وزارة التعليم الصف : الثاني متوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالبة :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الأول – الفترة الأولي ) للعام الدراسي 1445هـ**

 **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-** | **لتنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية : كالمشي والسباحة وركوب الدراجة** | **( )** |
| **3-** | **تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم** | **( )** |
| **4-** | **التمريرة الطويلة هي محاولة ايصال الكرة لمسافة طويلة من لاعب إلى لاعب اخر من نفس الفريق** | **( )** |
| **5-** | **من النقاط الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم النظر للكرة** | **( )** |
| **6-** | **عند أداء الضربة الخلفية الطائرة في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية** | **( )** |

 **السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **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-** |  **التركيب الجسمي** | **ج-** | **القوة العضلية** |
| **2** | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة** |
| **أ-** | **التوافق** | **ب-** |  **القدرة العضلية** | **ج-** | **المرونة** |
| **3** | **تعتبر المسكة الغربية من المهارات في لعبة**  |
| **أ-** | **التنس الأرضي** | **ب-** | **كرة القدم** | **ج-** | **كرة الطائرة**  |

****

 **السؤال الثاني :**

 **أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟**

1. **امتصاص الكرة بالفخذ 2- امتصاص الكرة بالصدر 3- ضرب الكرة بالرأس**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة :**

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

 **وزارة التعليم الصف : الثاني متوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالبة :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الأول – الفترة الأولي ) للعام الدراسي 1445هـ**

 **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** |  **( صح )** |
| **2-** | **لتنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية : كالمشي والسباحة وركوب الدراجة** | **( صح )** |
| **3-** | **تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم** | **( صح )** |
| **4-** | **التمريرة الطويلة هي محاولة ايصال الكرة لمسافة طويلة من لاعب إلى لاعب اخر من نفس الفريق** | **( صح )** |
| **5-** | **من النقاط الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم النظر للكرة** | **( صح )** |
| **6-** | **عند أداء الضربة الخلفية الطائرة في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية** | **( صح )** |

 **السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **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-** |  **التركيب الجسمي** | **ج-** | **القوة العضلية** |
| **2** | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة** |
| **أ-** | **التوافق** | **ب-** |  **القدرة العضلية** | **ج-** | **المرونة** |
| **3** | **تعتبر المسكة الغربية من المهارات في لعبة**  |
| **أ-** | **التنس الأرضي** | **ب-** | **كرة القدم** | **ج-** | **كرة الطائرة**  |

****

 **السؤال الثاني :**

 **أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟**

1. **امتصاص الكرة بالفخذ 2- امتصاص الكرة بالصدر 3- ضرب الكرة بالرأس**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة :**



**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**الإدارة العامة للتعليم بمحافظة**

**مكتب التعليم**

**مدرسة**

**التربية البدنية والدفاع عن النفس**

**اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1444 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثاني المتوسط**

|  |
| --- |
| 1. **من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب أمراض العارضة و أمراض قلبية أو درقية غير مشخصة. ( )**
 |
| **2- لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثرها شيوعًا النبض الكعبري و البنض السباتي . ( )** |
| 1. **القدرة العضلية تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالرشاقة. ( )**
 |
| **4- اللياقة القلبية التنفسية تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة. ( )**  |
| **5- من الاختبارات الميدانية للياقة القلبية التنفسية مشي / جري ( 10 دقائق ) أو ميل أو نصف . ( )**  |
| **6-لا يعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة في كرة القدم ، حيث أن هذه المهارة تعد أسلوباً فنياً هجومياً فعالاً و دفاعياً**  **حامياً للمرمى. ( )**  |
| **7- أشكال ضرب الكرة بالرأس من الوثب : ضرب الكرة بالرأس بالطريقة الدفاعية و ضرب الكرة بالرأس بالطريقة الهجومية . ( )**  |
| **8- يعد التمرير من المهارات الضرورية في كرة القدم لأنه تقريبا الطريقة الوحيدة لنقل الكرة بين أفراد نفس الفريق. كما أن أهميته تكمن في أنه أسلوب سريع و فعال في نقل الكرة لمسافات طويلة . ( )** |
| **9-لا يمثل امتصاص الكرة بالفخذ أحد الحالات التي يستخدمها الممارس من أجل السيطرة على الكرة. ( )** |
| **10- تعتبر الكرة خارج اللعب عند إيقاف اللعب من قبل الحكم. ( )**  |
| **11- لا تعتبر الكرة داخل اللعب في كافة الأوقات الأخرى إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية . ( )** |
| **12- يكون اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به. ( )** |
| **13- عند أداء الارسال يقف اللاعب وكلتا قدميه خلف خط القاعدة خارج الملعب. ( )**  |
| **14- اذا لمس اللاعب او ضرب الشبكة الموجودة في منتصف الملعب فأنه يتم احتساب النقاط . ( )**  |
| **15- لا تعتبر الكرة التي تلمس احد خطوط الملعب أنها لمست ارض الملعب المنافس الذي يحدده ذلك الخط. ( )** |

 **السؤال الأول / ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟**

**السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟**

**القدرة العضلية – الضربة الطائرة الخلفية - – الارسال المستقيم من أعلى –** التوقيت السليم

1. **من المتطلبات الفنية لتمريره طويلة سليمة :................**
2. **تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة..............**
3. **تؤدي وفق الوصف الفني الآتي : يضع اللاعب راحة يده تحت قبضة المضرب ،ثم تلف الأصابع بحيث يتقابل الإبهام مع السبابة...................**
4. **يؤدي وفق الوصف الفني الآتي: يؤدى بصورة مستقيمة....................**
5. **تؤدى وفق الوصف الفني الآتي: أخذ وضع الاستعداد ثم الاستدارة لجهة اليسار واليمين مع تبديل قبضة المضرب للضربة الخلفية...................**