****

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

**وزارة التعليم الصف : الثاني متوسط**

**إدارة التعليم بالطائف : الزمن :**

**متوسطة العلاء بن الحضرمي**

|  |
| --- |
|  |
| **40 درجة** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **رقم الجلوس : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب - الفصل الأول ) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطالب أو الطالبة 0** | **( )** |
| **2-** | **لقياس نبضات القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثيرها شيوعا : النبض الكعبري والنبض السباتي 0** | **( )** |
| **3-** | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة ( المختبر )0** | **( )** |
| **4-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0** | **( )** |
| **5-** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل** | **( )** |
| **6-** | **من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل** | **( )** |
| **7-** | **يعد ضرب الكرة بالرأس من الوثب من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم 0** | **( )** |
| **8-** | **تكمن أهمية التمريرة الطويلة في كرة القدم في أنه اسلوب سريع وفعال في نقل الكرة لمسافة طويلة0** | **( )** |
| **9-** | **من المتطلبات الفنية للتمريرة الطويلة في كرة القدم التوقيت السليم 0** | **( )** |
| **10-** | **تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالفخذ إحدى مهارات السيطرة والتحكم في كرة القدم 0** | **( )** |
| **11-** | **من الخطوات الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى وعند ملامستها للكرة يتم إنزال الفخذ إلى أسفل 0** | **( )** |
| **12-** | **من الخطوات الفنية لمسكة المضرب ( الغربية ) تضع راحة يدك تحت قبضة المضرب ثم تلف الأصابع بحيث تقابل الإبهام مع السبابة 0** | **( )** |
| **13-** | **من أنواع المسكات في التنس الأرضي ( المسكة الغربية ) 0** | **( )** |
| **14-** | **من الخطوات الفنية للأرسال المستقيم من أعلى يلتقى المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض 0** | **( )** |
| **15-** | **تعتبر الضربة الطائرة الخلفية للمضرب في التنس الأرضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة** | **( )** |
| **16-** | **رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة0** | **( )** |
| **17-** | **يكون ( مسك القرص ) براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي المعدني للقرص 0** | **( )** |
| **18-** | **لحمل وامساك كرة ( الجلة ) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له 0** | **( )** |
| **19-** | **يكون وضع الكرة الحديدية ( الجلة ) تحت الفك الأيمن وفوق الترقوة إذا كان الشخص يمسك الكرة باليد اليمنى 0** | **( )** |
| **20-** | **تعتبر السرعة عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس 0** | **( )** |
| **21-** | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل : ( العدو 30م - العدو40م - العدو50م )** | **( )** |
| **22-** | **تكون الكرة خارج اللعب في كرة القدم عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمي أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء 0** | **( )** |
| **23-** | **لا يعتبر اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به 0** | **( )** |
| **24-** | **وقفة المشي ( آب – سوجي ) تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة** | **( )** |
| **25-** | **تستخدم وقفة المشي ( آب – سوجي ) للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي** | **( )** |
| **26-** | **تعتبر وقفة المشي ( آب – سوجي ) من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين في رياضة التايكوندو 0** | **( )** |
| **27-** | **وقفة الطعن الأمامية ( آب – كوبي ) تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة 0** | **( )** |
| **28-** | **تستخدم وقفة الطعن الأمامية في الأداء الحركي للبومسي كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات 0** | **( )** |
| **29-** | **( أولجل – جيروجي ) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف وجه المنافس 0** | **( )** |
| **30-** | **( مومتونج - جيروجي ) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف صدر المنافس 0** | **( )** |

**السؤال الثاني :**

**أ‌- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري ( القلب والأوعية الدموية ) لأجزاء الجسم المختلفة )** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | **اللياقة القلبية التنفسية** | | **ب** | | | | | **اللياقة البدنية** | | **ج** | **القدرة العضلية** |
| 2 | **سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الرشاقة** | **ب** | | | | | **التوافق** | | **ج** | **السرعة** |
| 3 | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **العدو : 30م** | | **ب** | | | | **العدو : 50م** | | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 4 | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **القدرة العضلية** | | **ب** | | | | **اللياقة البدنية** | | **ج** | **التحمل العضلي** |
| 5 | **تعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **( آب – سوجي )** | | | **ب** | | | **( آب – كوبي )** | | **ج** | **( آب – تشاجي )** |
| 6 | **المسكة الغربية تعتبر من الرياضات في** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **كرة القدم** | | | **ب** | | | **كرة الطائرة** | | **ج** | **التنس الأرضي** |
| 7 | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الطريقة المباشرة ( المختبر )** | | | | **ب** | | | **الطريقة غير المباشرة ( الميدان )** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 8 | **تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في التايكوندو وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستهدف وجه المنافس** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **( أولجل – جيروجي )** | | | | | **ب** | | **( آب – سوجي )** | **ج** | **( مومتونج – جيروجي )** |
| 9 | **تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة ، وهي إحدى الوقفات الأمامية في رياضة التايكوندو** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **( آب – كوبي )** | | | | | **ب** | | **( آب – سوجي )** | **ج** | **( أب – تشاجي )** |



**السؤال الثالث :**

1. **ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :**
2. **امتصاص الكرة بالفخذ ب – امتصاص الكرة بالصد ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي**

**مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

**معلم المادة : سعيد الزهراني**

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

**وزارة التعليم الصف : الثاني متوسط**

**إدارة التعليم بالطائف : الزمن :**

**متوسطة العلاء بن الحضرمي**

|  |
| --- |
|  |
| **40 درجة** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **رقم الجلوس : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب - الفصل الأول ) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطالب أو الطالبة 0** | **( صح )** |
| **2-** | **لقياس نبضات القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثيرها شيوعا : النبض الكعبري والنبض السباتي 0** | **( صح )** |
| **3-** | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة ( المختبر )0** | **( صح )** |
| **4-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0** | **( صح )** |
| **5-** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل** | **( صح )** |
| **6-** | **من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل** | **( صح )** |
| **7-** | **يعد ضرب الكرة بالرأس من الوثب من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم 0** | **( صح )** |
| **8-** | **تكمن أهمية التمريرة الطويلة في كرة القدم في أنه اسلوب سريع وفعال في نقل الكرة لمسافة طويلة0** | **( صح )** |
| **9-** | **من المتطلبات الفنية للتمريرة الطويلة في كرة القدم التوقيت السليم 0** | **( صح )** |
| **10-** | **تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالفخذ إحدى مهارات السيطرة والتحكم في كرة القدم 0** | **( صح )** |
| **11-** | **من الخطوات الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى وعند ملامستها للكرة يتم إنزال الفخذ إلى أسفل 0** | **( صح )** |
| **12-** | **من الخطوات الفنية لمسكة المضرب ( الغربية ) تضع راحة يدك تحت قبضة المضرب ثم تلف الأصابع بحيث تقابل الإبهام مع السبابة 0** | **( صح )** |
| **13-** | **من أنواع المسكات في التنس الأرضي ( المسكة الغربية ) 0** | **( صح )** |
| **14-** | **من الخطوات الفنية للأرسال المستقيم من أعلى يلتقى المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض 0** | **( صح )** |
| **15-** | **تعتبر الضربة الطائرة الخلفية للمضرب في التنس الأرضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة** | **( صح )** |
| **16-** | **رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة0** | **( صح )** |
| **17-** | **يكون ( مسك القرص ) براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي المعدني للقرص 0** | **( صح )** |
| **18-** | **لحمل وامساك كرة ( الجلة ) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له 0** | **( صح )** |
| **19-** | **يكون وضع الكرة الحديدية ( الجلة ) تحت الفك الأيمن وفوق الترقوة إذا كان الشخص يمسك الكرة باليد اليمنى 0** | **( صح )** |
| **20-** | **تعتبر السرعة عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس 0** | **( صح )** |
| **21-** | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل : ( العدو 30م - العدو40م - العدو50م )** | **( صح )** |
| **22-** | **تكون الكرة خارج اللعب في كرة القدم عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمي أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء 0** | **( صح )** |
| **23-** | **لا يعتبر اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به 0** | **( صح )** |
| **24-** | **وقفة المشي ( آب – سوجي ) تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة** | **( صح )** |
| **25-** | **تستخدم وقفة المشي ( آب – سوجي ) للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي** | **( صح )** |
| **26-** | **تعتبر وقفة المشي ( آب – سوجي ) من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين في رياضة التايكوندو 0** | **( صح )** |
| **27-** | **وقفة الطعن الأمامية ( آب – كوبي ) تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة 0** | **( صح )** |
| **28-** | **تستخدم وقفة الطعن الأمامية في الأداء الحركي للبومسي كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات 0** | **( صح )** |
| **29-** | **( أولجل – جيروجي ) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف وجه المنافس 0** | **( صح )** |
| **30-** | **( مومتونج - جيروجي ) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف صدر المنافس 0** | **( صح )** |

**يتبع**

**السؤال الثاني :**

**أ‌- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري ( القلب والأوعية الدموية ) لأجزاء الجسم المختلفة )** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | **اللياقة القلبية التنفسية** | | **ب** | | | | | **اللياقة البدنية** | | **ج** | **القدرة العضلية** |
| 2 | **سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الرشاقة** | **ب** | | | | | **التوافق** | | **ج** | **السرعة** |
| 3 | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **العدو : 30م** | | **ب** | | | | **العدو : 50م** | | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 4 | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **القدرة العضلية** | | **ب** | | | | **اللياقة البدنية** | | **ج** | **التحمل العضلي** |
| 5 | **تعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **( آب – سوجي )** | | | **ب** | | | **( آب – كوبي )** | | **ج** | **( آب – تشاجي )** |
| 6 | **المسكة الغربية تعتبر من الرياضات في** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **كرة القدم** | | | **ب** | | | **كرة الطائرة** | | **ج** | **التنس الأرضي** |
| 7 | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الطريقة المباشرة ( المختبر )** | | | | **ب** | | | **الطريقة غير المباشرة ( الميدان )** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 8 | **تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في التايكوندو وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستهدف وجه المنافس** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **( أولجل – جيروجي )** | | | | | **ب** | | **( آب – سوجي )** | **ج** | **( مومتونج – جيروجي )** |
| 9 | **تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة ، وهي إحدى الوقفات الأمامية في رياضة التايكوندو** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **( آب – كوبي )** | | | | | **ب** | | **( آب – سوجي )** | **ج** | **( أب – تشاجي )** |



**السؤال الثالث :**

1. **ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :**
2. **امتصاص الكرة بالفخذ ب – امتصاص الكرة بالصد ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي**

**مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

**معلم المادة : سعيد الزهراني**