|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | الدرجة | ..... | رقم الجلوس | ...................................................................................... | اسم الطالب |

اختبار التربية البدنية أول متوسط



المملكة العربية السعودية

وزارة الــــتـــعـــــلــــيـــــم

إدارة التعليم بمحافظة

مدرسة

المـــادة :

الصـف :

التاريخ :

 السؤال الأول :

3

ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1) | عند أداء المسكة الشرقية في التنس يوضع المضرب بشكل عمودي على الأرض بصفة مستمرة ؟ | (  ) |
| 2) | عند أداء الخداع في كرة القدم يتم اختيار التوقيت المناسب للمراوغة ؟  | (  ) |
| 3) | سرعة رد الفعل : يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين ؟ | (  ) |
| 4) | تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل ؟ | (  ) |
| 5) | تعتبر رمية التماس هي إحدى الطرق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس ؟ | (  ) |
| 6) | تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة 1200 متر وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني ؟ | (  ) |

السؤال الثاني :

2

ضع الرقم من العمود (أ) بما يناسبه من العمود ( ب) فيما يلي:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| الرقم | العمود (أ) |  | العمود (ب) |
| 1) | هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي |  | سرعة الانتقال |
| 2) | هي قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن مثلما يتم أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب  |  | القوة العضلية  |
| 3) | سرعة الانتقال : يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان أخر في أقصر زمن ممكن  |  | اللياقة القلبية التنفسية |
| 4) | هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم  |  | القدرة العضلية |
| 5) |  |  | التوازن |

انتهت الأسئلة

 مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،،

الأستاذ/......................................