

المملكة العربية السعودية		المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : ثاني المتوسط (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		
المدرسة:		
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1444 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1-	1-	مفهوم الوحدة التدريبية	2-	مكونات الوحدة التدريبية	3-	أهداف الوحدة التدريبية		
								تقاس القوة العضلية عن طريق
2-	1-	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	2-	تمرين الضغط	3-	العدو لمسافة 40 م		
								هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . ؟
3-	1-	الرشاقة	2-	الاتزان	3-	السرعة		
								عند أداء الاستقبال بالساعدين من الجانب في كرة الطائرة تكون القدمان في وضع الخطوة وباتساع الكتفين ، مع ثني الركبتين. ؟
4-	1-	أماماً	2-	خلفاً	3-	جانبا		
								عند أداء الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الطائرة الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة الخط النهائي للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟
5-	1-	أمام	2-	خلف	3-	جانب		
								عند أداء الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يقف الطالب خلف الطاولة متخذاً وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه ؟
6-	1-	صح	2-	خطأ				
								عند أداء الضربة الراجعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزواوية (...) على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين. والجذع للأمام قليلاً. ؟
7-	1-	30 درجة	2-	50 درجة	3-	45 درجة		
								عند أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف متجه نحو الطاولة. ؟
8-	1-	الأيسر	2-	الأيمن	3-	جميع ما ذكر صحيح		
								هي قدرة الفرد في التحمل ، وعملها بصورة متكررة ؛ وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي. ؟
9-	1-	المرونة	2-	قوة عضلات البطن	3-	القدرة العضلية		
								القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز. ؟
10.	1-	السرعة	2-	الاتزان المتحرك	3-	الاتزان الثابت		
								عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة عند الطيران يكون الجسم مفروداً تماماً وعالياً والذراعان مائلتان والرأس للأعلى. ؟
11-	1-	عالياً	2-	أسفل		جانبا		
								عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد تبدأ هذه الحركة بالاقتراب بالجري من خطوات حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلاً للأمام ومرجحة الذراعين أماماً عالياً والرأس بين الذراعين. ؟
12-	1-	2 - 4	2-	2 - 3	3-	3 - 4		
								يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن . ؟
13-	1-	سرعة رد الفعل	2-	سرعة الحركة	3-	سرعة الانتقال		
								من أهداف وحدة التدريب الرياضي ؟
14-	1-	المهارية	2-	النفسية	3-	جميع ما ذكر صحيح		
								من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال . ؟
15-	1-	صح	2-	خطأ				
								من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يلغي الإرسال الذي ينفذ قبل صافرة الحكم و يعاد . ؟
16-	1-	صح	2-	خطأ				

من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة تتكون المباراة من أفضل أي عدد فردي من الأشواط . ؟					-17	
خطأ		-2	صح	-1		
من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يفوز بالشوط اللاعب أو الثاني الذي يسجل (15) أولا ؟					-18	
خطأ		-2	صح	-1		
من اعتبارات مهمة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية . ؟					-19	
جميع ما ذكر صحيح		-3	تدوين تاريخ الوحدة التدريبية	-2	تحديد الأهداف بدقة	-1
أذكر / ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجودو التي دراسته / يها. ؟					-20	
-1 -2 -3						

تمنياتي لكم بالتوفيق