

المملكة العربية السعودية		المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : أول ثانوي نظام مسارات (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- اللياقة القلبية التنفسية
2- القدرة العضلية
3- التركيب الجسمي
قدرة الجهازين القلبي و التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم لإنتاج الطاقة . ؟
 - 2- الأنشطة البدنية الهوائية
1- تمرينات المرونة
3- جميع ما ذكر صحيح
تصنف الأنشطة البدنية تبعا لنوع النشاط البدني إلى ... ؟
 - 3- اللياقة البدنية
2- منظمة الصحة العالمية للنشاط البدني
3- النشاط الهوائي
تعرف كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرا من الطاقة . ؟
 - 4- خمس عوامل
2- ثلاث عوامل
3- أربع عوامل
كم عدد العوامل الرئيسية في عملية تغطية الزميل . ؟
 - 5- تغطية الزميل
2- التصدي مواجهة
3- الهجوم الخاطف
يعني به امتلاك الكرة أولا ثم الاحتفاظ بها ثم الغلب على الدفاع لفتح الثغرات أمام المرمى . ؟
 - 6- قاعدة التسلل
2- تغطية الزميل
3- الهجوم الخاطف
يعني باللاعب متسللا عندما تكون قدمه أو رأسه أو جء من جسمه باستثناء يده أقرب لمرمى المنافس . ؟
 - 7- عدم السيطرة على الوزن
2- السيطرة على الوزن
3- جميع ما ذكر صحيح
من عناصر الغذاء الفواكه والخضروات ويسهم تناولها في ... ؟
 - 8- صح
2- خطأ
لا يجب في الإرسال القصير أن تكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة ؟
 - 9- صح
2- خطأ
يجب في الضربة الأمامية بوجه المضرب متابعة اليد حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس . ؟
 - 10- صح
2- خطأ
لا يلزم في الضربة القاطعة بظهر المضرب متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام . ؟
 - 11- صح
2- خطأ
من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة احتساب النقاط إذا فشل منافسه في أداء إرسالا صحيحا ؟
 - 12- صح
2- خطأ
من طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي ؟
 - 13- تناول الغذاء الكافي
2- أخذ الراحة الكافية
3- جميع ما ذكر صحيح
يحدث عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب والضعف والدوار والصداع وزيادة في نبضات القلب . ؟
 - 14- الإجهاد الحراري
2- ضربة الشمس
3- الطفح الجلدي
يعتمد على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة . ؟
 - 15- دفاع المنطقة 3 / 4
2- دفاع المنطقة 2 / 3
3- دفاع المنطقة 1 / 3
ينفذ الهجوم المنظم في شكلين
 - 16- الهجوم ضد دفاع رجل لرجل
2- الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة
3- جميع ما ذكر صحيح

17-	-1	التكرارات	-2	خفة الحركة	-3	القدرة على رد الفعل	من طرق تنمية السرعة ؟
18-	-1	الجنس و العمر	-2	القوة العضلية	-3	التعب و الاعياء	من العوامل المؤثرة على التوازن ؟
19-	-1	المرونة	-2	السرعة	-3	الرشاقة	القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أو بكل أجزاء جسمه ؟
20-							أذكر / ي مكونات إعداد برنامج للنشاط البدني ؟

تمنياتي لكم بالتوفيق