



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
إدارة التعليم بحافظة الطائف :

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط

اسم الطالبة : الصف : 00000000000000000000

10 درجات

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

السؤال الأول :

2- 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 إيصال الكرة لمسافة طويلة من لاعب إلى لاعب آخر 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 :

2- اختار الإجابة الصحيحة

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-
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 ؟

3- ضرب الكرة بالرأس

2- امتصاص الكرة بالصدر

2- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة :

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

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

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

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

القدرة العضلية – الضربة الطائرة الخلفية - - الإرسال 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: يؤدي بصورة مستقيمة.....

5- تؤدى وفق الوصف الفني الآتي: أخذ وضع الاستعداد ثم الاستدارة لجهة اليسار واليمين مع تبديل قبضة المضرب للضربة الخلفية.....