

المملكة العربية السعودية		المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : أول 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	السماعة الطبية	-2	التحسس	-3	جميع ما ذكر صحيح	يتم قياس نبض القلب عن طريق
2.	-1	28 – 40 نبضة / دقيقة	-2	27 – 40 نبضة / دقيقة	-3	28 – 45 نبضة / دقيقة	يتراوح نبض الإنسان العادي للرجال البالغين ما بين
3.	-1	(230 - العمر)	-2	(220 - العمر)	-3	(240 - العمر)	من أبسط الطرق لتقدير ضربات القلب القصوى ؟
4.	-1	القدرة العضلية	-2	المرونة	-3	القوة العضلية	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.؟
5.	-1	سرعة الانتقال	-2	سرعة رد الفعل	-3	جميع ما ذكر صحيح	من أنواع عنصر السرعة ؟
6.	-1	صح	-2	خطأ			من الخطوات التعليمية للأداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام والخلف في كرة الطائرة الوقوف ، فتحاً مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. ؟
7.	-1	مثنيتان	-2	ممدودتان	-3	جميع ما ذكر صحيح	من الخطوات التعليمية للأداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأمام والخلف في كرة الطائرة تكون الذراعان للأمام ولأسفل باتساع الصدر . ؟
8.	-1	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	-2	ثني الذراعين من وضع الانبطاح	-3	العدو لمسافة 30 م	يقاس عنصر قوة عضلات البطن عن طريق اختبار؟
9.	-1	المرونة	-2	الرشاقة	-3	قوة عضلات البطن	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.؟
10.	-1	مسكة المضرب (المصافحة)	-2	الإرسال القاطع بوجه المضرب	-3	جميع ما ذكر صحيح	من المهارات التي دراسته / يها في وحدة كرة تنس الطاولة . ؟
11.	-1	صح	-2	خطأ			تؤدي مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري / من الجري خطوتين القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء إلى الأعلى و الأمام. ؟
12.	-1	أمام	-2	خلف	-3	جانب	من الخطوات التعليمية للأداء الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين يكون وضع الكفين على الأرض يكون الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكنتين. ؟
13.	-1	صح	-2	خطأ			من الخطوات التعليمية للأداء القفز على طاولة القفز بالطول يكون الاقتراب في خط مستقيم وأن تكون السرعة متزايدة وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الارتقاء.؟
14.	-1	ممدودتان	-2	مثنيتان	-3	جميع ما ذكر صحيح	من المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بلعبة الجمناز الوضع المتكور تكون الركبتان كاملاً على الصدر ، والجذع منحني بشدة . ؟
15.	-1	صح	-2	خطأ			من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لمس الكرة للشبكة يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها . ؟
16.	-1	صح	-2	خطأ			من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة لا يجوز إيقاف اللعب لتحذير أو توقيع عقوبة على لاعب أو ناصح . ؟

من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يجوز إيقاف اللعب لتطبيق نظام الطريقة البديلة (التعجيل) ؟					-17
صح	-2	خطأ			-1
من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يعتبر تداول الكرة معاداً في حال إيقاف اللعب بواسطة الحكم أو مساعده ؟					-18
صح	-2	خطأ			-1
من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يعتبر الكرة معاداً إذا فشل منافسة في أداء ضربة إرسال سليمة ؟					-19
صح	-2	خطأ			-1
أذكر / ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجودو التي دراسته / يها ؟ -1 -2 -3					-20

تمنيتي لكم بالتوفيق