|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | الصف : الثاني المتوسط ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. |  |
| مدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| اسم الطالب / ة | ......................... | الصف | ......... | الدرجة المستحقة |  |
| 40 |
| **السؤال الأول :**  **ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :** | | | | | |

يتبع

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-** | **لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثرها شيوعا ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | **النبض الكعبري** | | **2-** | **النبض السباتي** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |
| **2-** | **يضع اللاعب في مسكة المضرب الغربية راحة يده تحت قبضة المضرب ثم تلف الأصابع بحيث يتقابل الابهام مع السبابة بحيث يشكل رقم .؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **7** | **2-** | **9** | **3-** | **5** |  |  |
| **3-** | **تعرف بأنها قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لاجزاء الجسم لتوفير الطاقة الازمة. ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الرشاقة** | **2-** | **اللياقة القلبية التنفسية** | **3-** | **السرعة** |  |  |
| **4-** | **تعرف بأنها قدرة الفرد على انجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **السرعة** | **2-** | **الاتزان** | **3-** | **القدرة العضلية** |  |  |
| **5-** | **تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب في موضعين هما ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الحالة الدفاعية و الهجومية** | **2-** | **الحالة الهجومية والوسطية** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |
| **6-** | **عند أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم يكون العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في ........ وضع ممكن لزيادة درجة امتصاص الكرة . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **أسفل** | **2-** | **أعلى** | **3-** | **جانب** |  |  |
| **7-** | **المتطلبات الفنية التمريرة الطويلة سليمة. ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **التوقيت السليم** | **2-** | **توزيع النظر بين الكرة واللاعب** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |
| **8-** | **تعتبر الكرة خارج اللعب عند ما . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **إيقاف اللعب من قبل الحكم** | **2-** | **ارتدت الكرة وبقيت داخل الملعب** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |
| **9-** | **لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا. ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **في نصف ميدان اللعب الفريق الأخر** | **2-** | **في نصف ميدان اللعب الخاص به** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |
| **10.** | **يمكن قياس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الذهاب الى احد المعامل المختصه لقياس اللياقة البدنيه و تسمى** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الطريقة المباشرة** | **2-** | **الطريقة غير المباشرة** | **3-** | **لا شيء مما سبق** |  |  |
| **11-** | **من العوامل التي تؤثر على معدل نبضات القلب** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الامراض العارضة** | **2-** | **الحالة العاطفية** |  | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |
| **12-** | **الغرض الأساسي من هذه الضربة هو ابعاد كرة القدم عن منطقة الخطر تسمى هذه ب** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الحالة الهجومية** | **2-** | **الحالة الدفاعية** | **3-** | **لا شيء مما ذكر** |  |  |
| **13-** | **الارسال المستقيم من اعلى في التنس يؤدى بصورة** | | | | | | | | |
| **1-** | | **مستقيمة** | **2-** | **مائلة** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |

|  |
| --- |
| **السؤال الثاني :**  **ضع علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية ؟** |
| 1. **عند أداء مهارة قذف القرص لا يجب مسلك القرص براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي المعدني**   **للقرص . ( )** |
| 1. **.من العوامل التي تؤثر على معدل نبضات القلب استهلاك الكافيين ( )** |
| 1. **ضرب الكرة بالرأس من الوثب يكون في الحالة الهجومية فقط. ( )** |
| 1. **عند أداء مهارة قذف القرص في مرحلة ( الدوران والرمي ) تظهر مرحلة انهاء الدوران والتقدم بسرعة من الذراعان والقدمان منتهية بالدوران ثم رمي القرص للوصول إلى مرحلة المتابعة عند سقوط القرص واصطدامه داخل مقطع الرمي.( )** |
| 1. **من اختبارات قياس القدرة العضلية اختبار الوثب الطويل من الثبات. ( )** |

|  |
| --- |
| **السؤال الثالث :** |
| 1. **عدد / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو ( البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة ) ؟** |
| **1-**  **2-** |
| **2-عدد /ي اثنين من أنواع السرعة ؟**  **1-**  **2-** |

انتهت الأسئلة

**تمنياتي لكم بالتوفيق......... معلم/ة المادة:**

****

**المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

**وزارة التعليم الصف : الثاني متوسط**

**إدارة التعليم بالطائف : الزمن :**

**متوسطة العلاء بن الحضرمي**

|  |
| --- |
|  |
| **40 درجة** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **رقم الجلوس : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب - الفصل الأول ) للعام الدراسي 1445هـ**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطالب أو الطالبة 0** | **( )** |
| **2-** | **لقياس نبضات القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثيرها شيوعا : النبض الكعبري والنبض السباتي 0** | **( )** |
| **3-** | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة ( المختبر )0** | **( )** |
| **4-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0** | **( )** |
| **5-** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل** | **( )** |
| **6-** | **من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل** | **( )** |
| **7-** | **يعد ضرب الكرة بالرأس من الوثب من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم 0** | **( )** |
| **8-** | **تكمن أهمية التمريرة الطويلة في كرة القدم في أنه اسلوب سريع وفعال في نقل الكرة لمسافة طويلة0** | **( )** |
| **9-** | **من المتطلبات الفنية للتمريرة الطويلة في كرة القدم التوقيت السليم 0** | **( )** |
| **10-** | **تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالفخذ إحدى مهارات السيطرة والتحكم في كرة القدم 0** | **( )** |
| **11-** | **من الخطوات الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى وعند ملامستها للكرة يتم إنزال الفخذ إلى أسفل 0** | **( )** |
| **12-** | **من الخطوات الفنية لمسكة المضرب ( الغربية ) تضع راحة يدك تحت قبضة المضرب ثم تلف الأصابع بحيث تقابل الإبهام مع السبابة 0** | **( )** |
| **13-** | **من أنواع المسكات في التنس الأرضي ( المسكة الغربية ) 0** | **( )** |
| **14-** | **من الخطوات الفنية للأرسال المستقيم من أعلى يلتقى المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض 0** | **( )** |
| **15-** | **تعتبر الضربة الطائرة الخلفية للمضرب في التنس الأرضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة** | **( )** |
| **16-** | **رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة0** | **( )** |
| **17-** | **يكون ( مسك القرص ) براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي المعدني للقرص 0** | **( )** |
| **18-** | **تحتسب ركلة حرة مباشرة في كرة القدم في حالة ارتكاب اللاعب مسك المنافس** | **( )** |
| **19-** | **يعد ضرب الكرة بالرأس أسلوبا فنيا هجوميا ودفاعيا حاميا للمرمي 0** | **( )** |
| **20-** | **تعتبر السرعة عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس 0** | **( )** |
| **21-** | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل : ( العدو 30م - العدو40م - العدو50م )** | **( )** |
| **22-** | **تكون الكرة خارج اللعب في كرة القدم عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمي أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء 0** | **( )** |
| **23-** | **لا يعتبر اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به 0** | **( )** |
| **24-** | **إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة قذف القرص أكثر من ( ثمانية ) متنافسين يمنح لكل متنافس ( 3 ) محاولات** | **( )** |
| **25-** | **الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات** | **( )** |
| **26-** | **الـــبـــومـــســـي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات** | **( )** |
| **27-** | **تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للأعبين الأخرين 0** | **( )** |
| **28-** | **من النقاط التعليمية في البومسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام** | **( )** |
| **29-** | **من الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف** | **( )** |
| **30-** | **يكون الدوران الأول بسرعة متتالية دون توقف استعدادا للدوران الثاني في قذف القرص** | **( )** |

**السؤال الثاني :**

**أ‌- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري ( القلب والأوعية الدموية ) لأجزاء الجسم المختلفة )** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | **اللياقة القلبية التنفسية** | | **ب** | | | | | **اللياقة البدنية** | | **ج** | **القدرة العضلية** |
| 2 | **سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الرشاقة** | **ب** | | | | | **التوافق** | | **ج** | **السرعة** |
| 3 | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **العدو : 30م** | | **ب** | | | | **العدو : 50م** | | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 4 | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **القدرة العضلية** | | **ب** | | | | **اللياقة البدنية** | | **ج** | **التحمل العضلي** |
| 5 | **التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **اليابان** | | | **ب** | | | **الصين** | | **ج** | **كوريا** |
| 6 | **المسكة الغربية تعتبر من الرياضات في** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **كرة القدم** | | | **ب** | | | **كرة الطائرة** | | **ج** | **التنس الأرضي** |
| 7 | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الطريقة المباشرة ( المختبر )** | | | | **ب** | | | **الطريقة غير المباشرة ( الميدان )** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 8 | **يزن وزن القرص للرجال** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **2 كجم** | | | | | **ب** | | **4كجم** | **ج** | **5 كجم** |
| 9 | **من أنواع السرعة 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **سرعة الانتقال** | | | | | **ب** | | **سرعة الحركة** | **ج** | **جميع ما ذكر** |



**السؤال الثالث :**

1. **ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :**
2. **امتصاص الكرة بالفخذ ب – امتصاص الكرة بالصد ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي**

**مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

**معلم المادة : سعيد الزهراني**

**المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

**وزارة التعليم الصف : الثاني متوسط**

**إدارة التعليم بالطائف : الزمن :**

**متوسطة العلاء بن الحضرمي**

|  |
| --- |
|  |
| **40 درجة** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **رقم الجلوس : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب - الفصل الأول ) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطالب أو الطالبة 0** | **( صح )** |
| **2-** | **لقياس نبضات القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثيرها شيوعا : النبض الكعبري والنبض السباتي 0** | **( صح )** |
| **3-** | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة ( المختبر )0** | **( صح )** |
| **4-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0** | **( صح )** |
| **5-** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل** | **( صح )** |
| **6-** | **من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل** | **( صح )** |
| **7-** | **يعد ضرب الكرة بالرأس من الوثب من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم 0** | **( صح )** |
| **8-** | **تكمن أهمية التمريرة الطويلة في كرة القدم في أنه اسلوب سريع وفعال في نقل الكرة لمسافة طويلة0** | **( صح )** |
| **9-** | **من المتطلبات الفنية للتمريرة الطويلة في كرة القدم التوقيت السليم 0** | **( صح )** |
| **10-** | **تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالفخذ إحدى مهارات السيطرة والتحكم في كرة القدم 0** | **( صح )** |
| **11-** | **من الخطوات الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى وعند ملامستها للكرة يتم إنزال الفخذ إلى أسفل 0** | **( صح )** |
| **12-** | **من الخطوات الفنية لمسكة المضرب ( الغربية ) تضع راحة يدك تحت قبضة المضرب ثم تلف الأصابع بحيث تقابل الإبهام مع السبابة 0** | **( صح )** |
| **13-** | **من أنواع المسكات في التنس الأرضي ( المسكة الغربية ) 0** | **( صح )** |
| **14-** | **من الخطوات الفنية للأرسال المستقيم من أعلى يلتقى المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض 0** | **( صح )** |
| **15-** | **تعتبر الضربة الطائرة الخلفية للمضرب في التنس الأرضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة** | **( صح )** |
| **16-** | **رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة0** | **( صح )** |
| **17-** | **يكون ( مسك القرص ) براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي المعدني للقرص 0** | **( صح )** |
| **18-** | **تحتسب ركلة حرة مباشرة في كرة القدم في حالة ارتكاب اللاعب مسك المنافس** | **( صح )** |
| **19-** | **يعد ضرب الكرة بالرأس أسلوبا فنيا هجوميا ودفاعيا حاميا للمرمي 0** | **( صح )** |
| **20-** | **تعتبر السرعة عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس 0** | **( صح )** |
| **21-** | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل : ( العدو 30م - العدو40م - العدو50م )** | **( صح )** |
| **22-** | **تكون الكرة خارج اللعب في كرة القدم عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمي أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء 0** | **( صح )** |
| **23-** | **لا يعتبر اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به 0** | **( صح )** |
| **24-** | **إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة قذف القرص أكثر من ( ثمانية ) متنافسين يمنح لكل متنافس ( 3 ) محاولات** | **( صح )** |
| **25-** | **الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات** | **( صح )** |
| **26-** | **الـــبـــومـــســـي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات** | **( صح )** |
| **27-** | **تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للأعبين الأخرين 0** | **( صح )** |
| **28-** | **من النقاط التعليمية في البومسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام** | **( صح )** |
| **29-** | **من الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف** | **( صح )** |
| **30-** | **يكون الدوران الأول بسرعة متتالية دون توقف استعدادا للدوران الثاني في قذف القرص** | **( صح )** |

**يتبع**

**السؤال الثاني :**

**أ‌- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري ( القلب والأوعية الدموية ) لأجزاء الجسم المختلفة )** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | **اللياقة القلبية التنفسية** | | **ب** | | | | | **اللياقة البدنية** | | **ج** | **القدرة العضلية** |
| 2 | **سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الرشاقة** | **ب** | | | | | **التوافق** | | **ج** | **السرعة** |
| 3 | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **العدو : 30م** | | **ب** | | | | **العدو : 50م** | | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 4 | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **القدرة العضلية** | | **ب** | | | | **اللياقة البدنية** | | **ج** | **التحمل العضلي** |
| 5 | **التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **اليابان** | | | **ب** | | | **الصين** | | **ج** | **كوريا** |
| 6 | **المسكة الغربية تعتبر من الرياضات في** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **كرة القدم** | | | **ب** | | | **كرة الطائرة** | | **ج** | **التنس الأرضي** |
| 7 | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الطريقة المباشرة ( المختبر )** | | | | **ب** | | | **الطريقة غير المباشرة ( الميدان )** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 8 | **يزن وزن القرص للرجال** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **2 كجم** | | | | | **ب** | | **4كجم** | **ج** | **5 كجم** |
| 9 | **من أنواع السرعة 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **سرعة الانتقال** | | | | | **ب** | | **سرعة الحركة** | **ج** | **جميع ما ذكر** |



**السؤال الثالث :**

1. **ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :**
2. **امتصاص الكرة بالفخذ ب – امتصاص الكرة بالصد ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي**

**مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

**معلم المادة : سعيد الزهراني**