

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:



www.wajibi.net

اشترك معنا ليصلك كل جديد:



المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف : أول المتوسط (أنساب)		وزارة التعليم
الزمن :		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
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 :			

1.	-1	الضربة الحرارية	-2	الإعياء الحراري	-3	التشنج الحراري	عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء والمنحلات أثناء و بعد التدريب الشاق في الجو الحار ؟
2.	-1	اللياقة القلبية التنفسية	-2	القدرة العضلية	-3	القوة العضلية	تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة ؟
3.	-1	القوة العضلية	-2	القدرة العضلية	-3	السرعة	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟
4.	-1	ضربة الركنية	-2	ضربة المرمى	-3	رمية التماس	تعد إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم ، ولأنها تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس ؟
5.	-1	التصويب من الثبات	-2	رمية التماس	-3	الجري بالكرة	هي مهارة ضرورية أخرى في كرة القدم ، وتعد من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف ، ويبرع فيها عدد قليل من اللاعبين لأنها تحتاج إلى تدريب طويل ومستمر لإتقانها ؟
6.	-1	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	-2	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	-3	التصويب من الثبات	تعتمد هذه المهارة على استقبال الكرة القادمة إلى اللاعب ومن ثم تبطيء سرعتها إلى الصفر. ؟
7.	-1	الجانبية	-2	الخلفية	-3	الأمامية	تستخدم المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة في الريشة الطائرة للضربات ؟
8.	-1	وقفة الاستعداد	-2	الضربة الأمامية	-3	المسكة الشرقية للمضرب	يتم فيها اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين ، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً . ؟
9.	-1	وقفة الاستعداد	-2	الضربة الأمامية	-3	المسكة الشرقية للمضرب	من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض ، مع ثني مفصلي الركبتين ، وسند المضرب على اليد الحرة. ؟
10.	-1	العصا واستلام تسليم في سباقات التتابع	-2	دفع الجلة (الكرة الحديدية)	-3	جميع ما ذكر صحيح	من المهارات التي دراسته / يها في وحدة ألعاب القوى . ؟

السؤال الثاني :

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟

يتبع ←

1.	-1	صح	-2	خطأ	من أشهر مسابقات التتابع سباق (4 x 100 متر) وفيها لا يلتزم كل لاعب / ة بحارته حتى نهاية السباق . ؟
2.	-1	صح	-2	خطأ	حمل ، وإمساك كرة الجلة ويكون بثلاثة طرائق، ويختار المناسب له . ؟

3-	لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس إذا دخلت الكرة مرمى المنافس ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
4-	إذا لمس منفذ الرمية الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت في اللعب قبل أن تلمس أي لاعب آخر لا تحتسب ركلة حرة غير مباشرة . ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
5-	تعتبر مهارة المراوغة من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم إلى المراوغة بكرة و بدون كرة . ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
6-	في سباق التتابع (4 x 400 متر) فيلتزم اللاعب / ة الأول من كل فريق بحارته أما اللاعب / ة الثاني فله حق الدخول إلى داخل المضمار (الحارة الأولى) تاركاً حارته بعد الجري المنحنى الأول ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
7-	لا تلعب مباريات الريشة الطائرة بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلاً منهما لاعبان ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
8-	من مهارات التي دراسته / بها في رياضة التايكوندو (تاجوك ألجن) ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
9-	من أهم النقاط التعليمية للأداء البومسي الأولى في الجزء الثاني تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم . ؟				
-1	صح	-2	خطأ		

السؤال الثالث :

أذكر / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟

-1

-2

انتهت الأسئلةتمنيتي لكم بالتوفيق

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : أول المتوسط (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		



اسم الطالب / ة	درجة المستحقة	40
----------------	-------	---------------	----

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	عبرة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء والمنحلات أثناء و بعد التدريب الشاق في الجو الحار ؟	-1	الضربة الحرارية	-2	الإعياء الحراري	-3	التشنج الحراري
2.	تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة ؟	-1	اللياقة القلبية التنفسية	-2	القدرة العضلية	-3	القوة العضلية
3.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟	-1	القوة العضلية	-2	القدرة العضلية	-3	السرعة
4.	تعد إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم ، ولأنها تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس ؟	-1	ضربة الركنية	-2	ضربة المرمى	-3	رمية التماس
5.	هي مهارة ضرورية أخرى في كرة القدم ، وتعد من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف ، ويبرع فيها عدد قليل من اللاعبين لأنها تحتاج إلى تدريب طويل ومستمر لإتقانها ؟	-1	التصويب من الثبات	-2	رمية التماس	-3	الجري بالكرة
6.	تعتمد هذه المهارة على استقبال الكرة القادمة إلى اللاعب ومن ثم تبطيء سرعتها إلى الصفر. ؟	-1	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	-2	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	-3	التصويب من الثبات
7.	تستخدم المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة في الريشة الطائرة للضربات ؟ .	-1	الجانبية	-2	الخلفية	-3	الأمامية
8.	يتم فيها اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين ، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً . ؟	-1	وقفعة الاستعداد	-2	الضربة الأمامية	-3	المسكة الشرقية للمضرب
9.	من وقفعة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض ، مع ثني مفصلي الركبتين ، وسند المضرب على اليد الحرة. ؟	-1	وقفعة الاستعداد	-2	الضربة الأمامية	-3	المسكة الشرقية للمضرب
10.	من المهارات التي دراسته / يها في وحدة ألعاب القوى . ؟	-1	العصا واستلام تسليم في سباقات التتابع	-2	دفع الجلة (الكرة الحديدية)	-3	جميع ما ذكر صحيح

السؤال الثاني :

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟

1.	من أشهر مسابقات التتابع سباق (4 x 100 متر) وفيها لا يلتزم كل لاعب / ة بحارته حتى نهاية السباق . ؟	-1	صح	-2	خطأ
2.	حمل ، وإمساك كرة الجلة ويكون بثلاثة طرائق، ويختار المناسب له . ؟	-1	صح	-2	خطأ

3-	لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس إذا دخلت الكرة مرمى المنافس ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
4-	إذا لمس منفذ الرمية الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت في اللعب قبل أن تلمس أي لاعب آخر لا تحتسب ركلة حرة غير مباشرة . ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
5-	تعتبر مهارة المراوغة من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم إلى المراوغة بكرة و بدون كرة . ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
6-	في سباق التتابع (4 x 400 متر) فيلتزم اللاعب / ة الأول من كل فريق بحارته أما اللاعب / ة الثاني فله حق الدخول إلى داخل المضمار (الحارة الأولى) تاركاً حارته بعد الجري المنحني الأول ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
7-	لا تلعب مباريات الريشة الطائرة بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلا منهما لاعبان ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
8-	من مهارات التي دراسته / يها في رياضة التايكوندو (تاجوك ألجن) ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
9-	من أهم النقاط التعليمية للأداء اليومي الأولي في الجزء الثاني تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم . ؟				
-1	صح	-2	خطأ		

السؤال الثالث :

أذكر / ي ثلاثة من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (اليومي الأولي في الأجزاء الثلاثة) ؟

- 1- خروج اللكمة أو الصده عن حدود الخارجية للجسم .
- 2- النظر لأسفل أو لأعلى .
- 3- ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب سوجي) .
- 4- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرجل في الصده من اعلى الى اسفل اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد
- 5- المسافة ما بين اليد المدافعة والراس في الصده من اسفل الى اعلى اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد

انتهت الأسئلة

تمنياتي لكم بالتوفيق

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

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

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

()	العمليات التي يتم من خلالها تنظيم وضبط درجة الحرارة تسمى بالغدة تحت المهد 0
()	ما يجب عمله اثناء الإصابة بالتشنج الحراري شرب كمية من السوائل الباردة 0
()	يحدث الإعياء الحراري عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية في التدريب الشاق 0
()	الضربة الحرارية هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها 0
()	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر) 0
()	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0
()	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل
()	من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0
()	تعتبر رمية التماس في كرة القدم إحدى المهارات الضرورية لأنها تعتبر إحدى الطرق التي من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس 0
()	يتم تنفيذ رمية التماس بكلتا اليدين 0
()	امنصاص الكرة بوجه القدم الامامي تعتبر من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة 0
()	من أنواع المسكات في التنس الأرضي المسكة الشرقية 0
()	وقفة الاستعداد في التنس الأرضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة
()	من الخطوات الفنية لمهارة وقفة الاستعداد في التنس الأرضي النظر متجه للأمام نحو الكرة 0
()	السرعة تعني قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن 0
()	تنقسم مسابقات ألعاب القوى إلى مسابقات ميدان ومسابقات مضمار 0
()	من اشهر سباقات التتابع سباق : (4 × 100م - 4 × 400م) 0
()	سباق التتابع : (4 × 100) يلتزم كل لاعب بحارته حتي نهاية السباق 0
()	دفع الجلة (الكرة الحديدية) هي إحدى مسابقات الميدان والهدف منها دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة
()	لحمل وامسك (كرة الجلة) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له 0
()	الفائز بالمجموعة في التنس الأرضي هو اللاعب أو الفريق الذي يفوز أولا بستة أشواط 0
()	التصويب من الثبات في كرة القدم تعتبر من المهارات الضرورية في كرة القدم 0
()	من الخطوات الفنية للتصويب من الثبات في كرة القدم أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة (الارتكاز) على الأرض وعلى مسافة (15 سم)
()	إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة دفع الجلة أكثر من (ثمانية) متنافسين يمنح لكل متنافس (3) محاولات
()	الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات
()	البوموسي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات
()	تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للاعبين الآخرين 0
()	من النقاط التعليمية في البوموسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام
()	من الأخطاء الشائعة في البوموسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف
()	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري

السؤال الثاني :

1	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية
قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0						
2	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي
تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :						
3	أ	العدو : 30م	ب	العدو : 40م	ج	جميع ما ذكر
من طرق التسليم والتسلم في سباق التتابع 0						
4	أ	الطريقة البصرية	ب	الطريقة الأبصرية	ج	جميع ما ذكر
التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0						
5	أ	اليابان	ب	الصين	ج	كوريا
تعتبر رياضة التايكوندو من ألعاب 000000 ؟						
6	أ	الدفاع عن النفس	ب	كرة القدم	ج	كرة الطائرة
من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية 0						
7	أ	الطريقة المباشرة (المختبر)	ب	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ج	جميع ما ذكر
من أنواع السرعة 0						
8	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر
هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات						
9	أ	القوة العضلية	ب	القدرة العضلية	ج	التركيب الجسمي

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

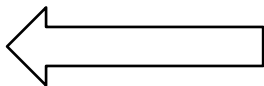
السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

أ- رمية التماس ب - امتصاص الكرة بالصدر ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني



يتبع

1	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية	قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة)
2	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0
3	أ	العدو : 30 م	ب	العدو : 40م	ج	جميع ما ذكر	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :
4	أ	الطريقة البصرية	ب	الطريقة الالبصرية	ج	جميع ما ذكر	من طرق التسليم والتسلم في سباق التتابع 0
5	أ	اليابان	ب	الصين	ج	كوريا	التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0
6	أ	الدفاع عن النفس	ب	كرة القدم	ج	كرة الطائرة	تعتبر رياضة التايكوندو من ألعاب 000000 ؟
7	أ	الطريقة المباشرة (المختبر)	ب	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ج	جميع ما ذكر	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية
8	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر	من أنواع السرعة 0
9	أ	القوة العضلية	ب	القدرة العضلية	ج	التركيب الجسمي	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

السؤال الثالث :

ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

ب - امتصاص الكرة بالصدر

ب- رمية التماس

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني