|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس  |
| وزارة التعليم | الصف : أول المتوسط ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن : |
| 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.
 |  **عبارة عن تقلّص 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**  | **-** |  |
|  | **تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة ؟** |
| **1-** | **اللياقة القلبية التنفسية**  | **2-** | **القدرة العضلية**  | **3-** | **القوة العضلية**  |  |  |
|  | **تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟** |
| **1-** | **القوة العضلية** | **2-** | **القدرة العضلية** | **3-** | **السرعة**  |  |  |
|  | **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**  |  |  |
|  | **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**  |  |  |
|  | **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** |  |  |
|  | **تستخدم المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة في الريشة الطائرة للضربات ......... . ؟**  |
| **1-** | **الجانبية**  | **2-** | **الخلفية**  | **3-** | **الأمامية**  |  |  |
|  | **يتم فيها اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين ، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً .؟** |
| **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.؟**  |
| **1-** | **وقفة الاستعداد**  | **2-** | **الضربة الأمامية**  | **3-** | **المسكة الشرقية للمضرب**  |  |  |
| **10.**  | **من المهارات التي دراسته / يها في وحدة ألعاب القوى . ؟** |
| **1-** | **تسليم واستلام العصا****في سباقات التتابع** | **2-** | **دفع الجلة ( الكرة الحديدية )** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح**  |  |  |

**يتبع**

**السؤال الثاني :**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **1-** | **من أشهر مسابقات التتابع سباق) 4x 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 ) تاركا 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 / يها 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 الأسئلة ........تمنياتي لكم بالتوفيق**

****

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

 **وزارة التعليم الصف : الأول 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-** | **العمليات التي يتم من خلالها تنظيم وضبط درجة الحرارة تسمى بالغدة تحت المهد 0** | **( )** |
| **2-** | **ما يجب عمله اثناء الإصابة بالتشنج الحراري شرب كمية من السوائل الباردة 0** | **( )** |
| **3-** | **يحدث الإعياء الحراري عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية في التدريب الشاق0** | **( )** |
| **4-** | **الضربة الحرارية هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها 0** | **( )** |
| **5-** | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة ( المختبر )0** | **( )** |
| **6-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0** | **( )** |
| **7-** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل** | **( )** |
| **8-** | **من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0** | **( )** |
| **9-** | **تعتبر رمية التماس في كرة القدم إحدى المهارات الضرورية لأنها تعتبر إحدى الطرق التي من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس0** | **( )** |
| **10-** | **يتم تنفيذ رمية التماس بكلتا اليدين 0** | **( )** |
| **11-** | **امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي تعتبر من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة 0** | **( )** |
| **12-** | **من أنواع المسكات في التنس الأرضي المسكة الشرقية 0** | **( )** |
| **13-** | **وقفة الاستعداد في التنس الأرضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة** | **( )** |
| **14-** | **من الخطوات الفنية لمهارة وقفة الاستعداد في التنس الأرضي النظر متجه للأمام نحو الكرة 0** | **( )** |
| **15-** | **السرعة تعني قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن0** | **( )** |
| **16-** | **تنقسم مسابقات العاب القوى إلى مسابقات ميدان ومسابقات مضمار0** | **( )** |
| **17-** | **من اشهر سباقات التتابع سباق : ( 4 × 100م – 4 × 400م )0** | **( )** |
| **18-** | **سباق التتابع : ( 4 × 100 ) يلتزم كل لاعب بحارته حتي نهاية السباق 0** | **( )** |
| **19-** | **دفع الجلة ( الكرة الحديدية ) هي إحدى مسابقات الميدان والهدف منها دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة** | **( )** |
| **20-** | **لحمل وامساك ( كرة الجلة ) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له 0** | **( )** |
| **21-** | **الفائز بالمجموعة في التنس الأرضي هو اللاعب أو الفريق الذي يفوز أولا بستة أشواط 0** | **( )** |
| **22-** | **التصويب من الثبات في كرة القدم تعتبر من المهارات الضرورية في كرة القدم 0** | **( )** |
| **23-** | **من الخطوات الفنية للتصويب من الثبات في كرة القدم أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة ( الارتكاز ) على الأرض وعلى مسافة ( 15 سم )** | **( )** |
| **24-** | **إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة دفع الجلة 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-** | **تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري** | **( )** |

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



**السؤال الثالث :**

1. **ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :**
2. **رمية التماس ب – امتصاص الكرة بالصدر 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 1445هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **العمليات التي يتم من خلالها تنظيم وضبط درجة الحرارة تسمى بالغدة تحت المهد 0** | **( صح )** |
| **2-** | **ما يجب عمله اثناء الإصابة بالتشنج الحراري شرب كمية من السوائل الباردة 0** | **( صح )** |
| **3-** | **يحدث الإعياء الحراري عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية في التدريب الشاق0** | **( صح )** |
| **4-** | **الضربة الحرارية هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها 0** | **( صح )** |
| **5-** | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة ( المختبر )0** | **( صح )** |
| **6-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0** | **( صح )** |
| **7-** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل** | **( صح )** |
| **8-** | **من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0** | **( صح )** |
| **9-** | **تعتبر رمية التماس في كرة القدم إحدى المهارات الضرورية لأنها تعتبر إحدى الطرق التي من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس0** | **( صح )** |
| **10-** | **يتم تنفيذ رمية التماس بكلتا اليدين 0** | **( صح )** |
| **11-** | **امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي تعتبر من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة 0** | **( صح )** |
| **12-** | **من أنواع المسكات في التنس الأرضي المسكة الشرقية 0** | **( صح )** |
| **13-** | **وقفة الاستعداد في التنس الأرضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة** | **( صح )** |
| **14-** | **من الخطوات الفنية لمهارة وقفة الاستعداد في التنس الأرضي النظر متجه للأمام نحو الكرة 0** | **( صح )** |
| **15-** | **السرعة تعني قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن0** | **( صح )** |
| **16-** | **تنقسم مسابقات العاب القوى إلى مسابقات ميدان ومسابقات مضمار0** | **( صح )** |
| **17-** | **من اشهر سباقات التتابع سباق : ( 4 × 100م – 4 × 400م )0** | **( صح )** |
| **18-** | **سباق التتابع : ( 4 × 100 ) يلتزم كل لاعب بحارته حتي نهاية السباق 0** | **( صح )** |
| **19-** | **دفع الجلة ( الكرة الحديدية ) هي إحدى مسابقات الميدان والهدف منها دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة** | **( صح )** |
| **20-** | **لحمل وامساك ( كرة الجلة ) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له 0** | **( صح )** |
| **21-** | **الفائز بالمجموعة في التنس الأرضي هو اللاعب أو الفريق الذي يفوز أولا بستة أشواط 0** | **( صح )** |
| **22-** | **التصويب من الثبات في كرة القدم تعتبر من المهارات الضرورية في كرة القدم 0** | **( صح )** |
| **23-** | **من الخطوات الفنية للتصويب من الثبات في كرة القدم أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة ( الارتكاز ) على الأرض وعلى مسافة ( 15 سم )** | **( صح )** |
| **24-** | **إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة دفع الجلة 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-** | **تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري** | **( 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 | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0** |
| **أ** |  **القدرة العضلية** | **ب** | **اللياقة البدنية** | **ج** | **التحمل العضلي** |
| 3 | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :** |
| **أ** | **العدو : 30 م** | **ب** | **العدو : 40م** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 4 | **من طرق التسليم والتسلم في سباق التتابع 0** |
| **أ** |  **الطريقة البصرية** | **ب** |  **الطريقة اللأبصرية**  | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 5 | **التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0** |
| **أ** |  **اليابان** | **ب** |  **الصين** | **ج** |  **كوريا** |
| 6 | **تعتبر رياضة التايكوندو من العاب 000000 ؟** |
| **أ** | **الدفاع عن النفس** | **ب** | **كرة القدم** | **ج** |  **كرة الطائرة**  |
| 7 | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية**  |
| **أ** | **الطريقة المباشرة ( المختبر )** | **ب** | **الطريقة غير المباشرة ( الميدان )** | **ج** |  **جميع ما ذكر**  |
| 8 | **من أنواع السرعة 0** |
| **أ** |  **سرعة الانتقال** | **ب** |  **سرعة الحركة**  | **ج** |  **جميع ما ذكر** |
| 9 | **هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات**  |
| **أ** |  **القوة العضلية**  | **ب** |  **القدرة العضلية** | **ج** |  **التركيب الجسمي** |

****

**السؤال الثالث :**

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

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة : سعيد الزهراني**