|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة :** **الصـف :** **الفتــــرة :** **الزمــــن :**  |

|  |
| --- |
|  D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

 |
| **أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |
| --- |
| **1 – تقاس القوة العضلية عن طريق :** |
| **( أ ) قوة عضلات الذراعين**  | **( ب ) الحزام الصدري** | **( ج ) جميع ما ذكر** |
| **2 – تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :** |
| **( أ ) العدو والسباحة .** | **( ب ) الوقوف.** | **( ج ) الجلوس** |
| **3 – يتم قياس نبض القلب عن طريق:** |
| **( أ ) السماعة الطبية فقط.** | **( ب ) التحسس والسماعة.** | **( ج )جميع ما ذكر** |
| **4 – يتراوح نبض الانسان العادي ما بين:** |
| **( أ )60 ـ 80 نبضة / دقيقة** | **( ب )** 60 ـ 100 نبضة / دقيقة | **( ج)** 20 ـ 30 نبضة / دقيقة |
| **5 – في مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللخلف يوزع ثقل الجسم :** |
| **( أ ) على القدمين بالتساوي.** | **( ب) على القدم اليمنى.** | **( ج ) جميع ما ذكر** |
| **6 – يلعب وضع .............. دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة؟** |
| **( أ ) الاستعداد** | **( ب) الجلوس** | **( ج ) الوقوف** |
| **7 – عند أداء مهارة القفز فتحاً على المهر بالطول يكون الاقتراب في خط ......... وأن تكون السرعة متناقصة؟** |
| **( أ ) متعرج** | **( ب) مستقيم** | **( ج ) منحنى** |
| **8 – الكتفان والجذع والركبتان والقدمان على استقامة واحدة؟** |
| **( أ ) الوضع المستقيم**  | **( ب) الوضع المنحنى** | **( ج ) الوضع المتكور**  |
| **9 – الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر والجذع منحنياً بشدة ؟** |
| **( أ ) الوضع المتكور** | **( ب) الوضع المستقيم** | **( ج ) الوضع المنحنى** |
| **10 – الركبتان مستقيمتان والجذع مثنياً بزاوية 90 درجة؟** |
| **( أ ) الوضع المنحنى** | **( ب) الوضع المتكور** | **( ج ) الوضع المستقيم** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة :** **الصـف :** **الفتــــرة :** **الزمــــن :**  |

|  |
| --- |
|  D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

 |
| **أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

**ضع علامة ( 🗸 ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **في مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأمام وللخلف يوضع الكفين على بعضهما ويتجهان للأسفل** |  |
| **2** | **يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها**  |  |
| **3** | **تقاس قوة عضلات البطن باختبار الجلوس من الرقود** |  |
| **4** | **يتم لف الثلاث أصابع الخنصر والبنصر والوسطى حول يد المضرب** |  |
| **5** | **يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة** |  |
| **6** | **عند أداء الأرسال القاطع يكون الوقوف خلف الطاولة بمسافة 80 - 90 سم ؟** |  |
| **7** | **عند وقفة الاستعداد يجب أن تشير أمشاط القدمين للأمام والخارج ؟** |  |
| **8** | **تكون الذراع الحرة عند وقفة الاستعداد مستقيمة مع الذراع اليسرى للمضرب وذلك لحفظ التوازن ؟** |  |
| **9** | **تحسب نقطة للاعب إذا فشل المستقبل في رد الكرة رداً صحيحاً ؟** |  |
| **10** | **يتم مد الركبتين في الدحرجة الأمامية الطائرة والوقوف على القدمين للوصول إلى وضع الوقوف الثابت على القدمين ؟** |  |

**انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المملكـة العـربية السعـودية** |  | **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 ١٤٤٥هـ** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **40**  |

|  |
| --- |
| السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي : |
|  |  **يتم قياس نبض القلب عن طريق .....** ؟  |
| 1- | السماعة الطبية  | 2- | التحسس  | 3- | جميع ما ذكر صحيح  |  |  |
|  | **يتراوح نبض الإنسان العادي للرجال البالغين مابين .....** ؟ |
| 1- | 28 – 40 نبضة / دقيقة | 2- | 27 – 40 نبضة / دقيقة | 3- | 28 – 45 نبضة / دقيقة |  |  |
|  | من أبسط الطرق لتقدير ضربات القلب القصوى ؟ |
| 1- | ( 230 - العمر )  | 2- | ( 220 - العمر )  | 3- | ( 240 - العمر )  |  |  |
|  | **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 اقصى.؟** |
| 1- | القدرة العضلية  | 2- | المرونة  | 3- | القوة العضلية |  |  |
|  | من أنواع عنصر السرعة ؟  |
| 1- | سرعة الانتقال  | 2- | سرعة رد الفعل  | 3- | جميع ما ذكر صحيح  |  |  |
|  | من الخطوات التعليمية للأداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام والخلف في كرة الطائرة الوقوف ، فتحاً مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. ؟  |
| 1- | صح | 2- | خطأ  |  |  |  |  |
|  | من الخطوات التعليمية للأداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأمام والخلف في كرة الطائرة تكون الذراعان ...... للأمام ولأسفل باتساع الصدر . ؟  |
| 1- | مثنيتان  | 2- | ممدودتان | 3- | جميع ما ذكر صحيح  |  |  |
|  | **يقاس عنصر قوة عضلات البطن عن طريق اختبار ....؟** |
| 1- | الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين | 2- | ثني الذراعين من وضع الانبطاح | 3- | العدو لمسافة 30 م |  |  |
|  | **هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.؟**  |
| 1- | المرونة | 2- | الرشاقة  | 3- | قوة عضلات البطن |  |  |
| 10.  | من المهارات التي دراسته / يها في وحدة كرة تنس الطاولة . ؟ |
| 1- | مسكة المضرب ( المصافحة )  | 2- | الإرسال القاطع بوجه المضرب  | 3- | جميع ما ذكر صحيح  |  |  |
| 11- | تؤدي مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري / من الجري خطوتين القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء إلى الأعلى و الأمام. ؟ |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 12- | من الخطوات التعليمية للأداء الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين يكون وضع الكفين على الأرض يكون ...... الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكتفين. ؟ |
| 1- | أمام  | 2- | خلف  | 3- | جانب |  |  |
| 13- | 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.؟ |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 14- | من المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بلعبة الجمباز الوضع المتكور تكون الركبتان ....... كاملاً على الصدر ، والجذع منحن بشدة . ؟ |
| 1- | ممدودتان | 2- | مثنيتان  | 3- | جميع ما ذكر صحيح  |  |  |
| 15- | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لمس الكرة للشبكة يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها . ؟  |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 16- | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة لا يجوز إيقاف اللعب لتحذير أو توقيع عقوبة على لاعب أو ناصح . ؟  |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |

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

تمنياتي لكم بالتوفيق