

تم تحميل ورفع المادة على منصة



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

اسم الطالب / ة		الصف		الدرجة المستحقة
40				

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1. قدرة الجهازين القلبي و التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم لإنتاج الطاقة ؟
 1- اللياقة القلبية التنفسية 2- القدرة العضلية 3- التركيب الجسمي
2. تصنف الأنشطة البدنية تبعاً لنوع النشاط البدني إلى ... ؟
 1- الأنشطة البدنية الهوائية 2- تمارينات المرونة 3- جميع ما ذكر صحيح
3. تعرف كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدر من الطاقة ؟
 1- اللياقة البدنية 2- منظمة الصحة العالمية للنشاط البدني 3- النشاط الهوائي
4. كم عدد العوامل الرئيسية في عملية تغطية الزميل ؟
 1- خمس عوامل 2- ثلاث عوامل 3- أربع عوامل
5. يعني به امتلاك الكرة أولاً ثم الاحتفاظ بها ثم الغلب على الدفاع لفتح الثغرات أمام المرمى . ؟
 1- تغطية الزميل 2- التصدي مواجهة 3- الهجوم الخاطف
6. يعني باللاعب متسللاً عندما تكون قدمه أو رأسه أو جء من جسمه باستثناء يده أقرب لمرمى المنافس . ؟
 1- قاعدة التسلل 2- تغطية الزميل 3- الهجوم الخاطف
7. من عناصر الغذاء الفواكه و الخضروات ويسهم تناولها في ... ؟
 1- عدم السيطرة على الوزن 2- السيطرة على الوزن 3- جميع ما ذكر صحيح
8. يعد زيت الزيتون من الدهون الغير مشبعة والصحية . ؟
 1- صح 2- خطأ
9. لا يجب في الإرسال القصير أن تكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة ؟
 1- صح 2- خطأ
10. يجب في الضربة الأمامية بوجه المضرب متابعة اليد حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس ؟
 1- صح 2- خطأ
11. لا يلزم في الضربة القاطعة بظهر المضرب متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام . ؟
 1- صح 2- خطأ
12. من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة احتساب النقاط إذا فشل منافسه في أداء إرسالاً صحيحاً ؟
 1- صح 2- خطأ
13. من طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي ؟
 1- تناول الغذاء الكافي 2- أخذ الراحة الكافية 3- جميع ما ذكر صحيح
14. يحدث عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب والضعف و الدوار و الصداع و زيادة في نبضات القلب . ؟
 1- الإجهاد الحراري 2- ضربة الشمس 3- الطفق الجلدي
15. يعتمد على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة . ؟
 1- دفاع المنطقة 3 / 4 2- دفاع المنطقة 2 / 3 3- دفاع المنطقة 1 / 3
16. ينفذ الهجوم المنظم في شكلين ؟
 1- الهجوم ضد دفاع رجل لرجل 2- الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة 3- جميع ما ذكر صحيح

- 17- من طرق تنمية السرعة ؟ .
 1- التكرارات
 2- خفة الحركة
 3- القدرة على رد الفعل
- 18- من العوامل المؤثرة على التوازن ؟ .
 1- الجنس و العمر
 2- القوة العضلية
 3- التعب و الاعياء
- 19- القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أو بكل أجزاء جسمه ؟ .
 1- المرونة
 2- السرعة
 3- الرشاقة
- 20- أذكر / ي مكونات إعداد برنامج للنشاط البدني ؟ .

تمنياتي لكم بالتوفيق

نموذج لإجابة

موقع المعلم التعليمي



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمحافظة

المدرسة:

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس

الصف : أول ثانوي نظام مسارات (أنتساب)

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

- 1- قدرة الجهازين القلبي و التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم لإنتاج الطاقة ؟
1- اللياقة القلبية التنفسية 2- القدرة العضلية 3- التركيب الجسمي
- 2- تصنف الأنشطة البدنية تبعاً لنوع النشاط البدني إلى ... ؟
1- الأنشطة البدنية الهوائية 2- تمارينات المرونة 3- جميع ما ذكر صحيح
- 3- تعرف كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدر من الطاقة ؟
1- اللياقة البدنية 2- منظمة الصحة العالمية للنشاط البدني 3- النشاط الهوائي
- 4- كم عدد العوامل الرئيسية في عملية تغطية الزميل ؟
1- خمس عوامل 2- ثلاث عوامل 3- أربع عوامل
- 5- يعني به امتلاك الكرة أولاً ثم الاحتفاظ بها ثم الغلب على الدفاع لفتح الثغرات أمام المرمى . ؟
1- تغطية الزميل 2- التصدي مواجهة 3- الهجوم الخاطف
- 6- يعني باللاعب متسللاً عندما تكون قدمه أو رأسه أو جـ من جسمه باستثناء يده أقرب لمرمى المنافس . ؟
1- قاعدة التسلل 2- تغطية الزميل 3- الهجوم الخاطف
- 7- من عناصر الغذاء الفواكه و الخضروات ويسهم تناولها في ... ؟
1- عدم السيطرة على الوزن 2- السيطرة على الوزن 3- جميع ما ذكر صحيح
- 8- يعد زيت الزيتون من الدهون الغير مشبعة والصحية . ؟
1- صح 2- خطأ
- 9- لا يجب في الإرسال القصير أن تكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة ؟
1- صح 2- خطأ
- 10- يجب في الضربة الأمامية بوجه المضرب متابعة اليد حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس ؟
1- صح 2- خطأ
- 11- لا يلزم في الضربة المقاطعة بظهر المضرب متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام ؟
1- صح 2- خطأ
- 12- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة احتساب النقاط إذا فشل منافسه في أداء إرسالاً صحيحاً ؟
1- صح 2- خطأ
- 13- من طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي ؟
1- تناول الغذاء الكافي 2- أخذ الراحة الكافية 3- جميع ما ذكر صحيح
- 14- يحدث عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب والضعف و الدوار و الصداع و زيادة في نبضات القلب . ؟
1- الإجهاد الحراري 2- ضربة الشمس 3- الطفح الجلدي
- 15- يعتمد على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة . ؟
1- دفاع المنطقة 3 / 4 2- دفاع المنطقة 2 / 3 3- دفاع المنطقة 1 / 3
- 16- ينفذ الهجوم المنظم في شكلين ؟
1- الهجوم ضد دفاع رجل لرجل 2- الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة 3- جميع ما ذكر صحيح

- 17- من طرق تنمية السرعة ؟
 1- التكرارات 2- خفة الحركة 3- القدرة على رد الفعل
- 18- من العوامل المؤثرة على التوازن ؟
 1- الجنس و العمر 2- القوة العضلية 3- التعب و الاعياء
- 19- القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أو بكل أجزاء جسمه ؟
 1- المرونة 2- السرعة 3- الرشاقة
- 20- أذكر / ي مكونات إعداد برنامج للنشاط البدني ؟

تمنياتي لكم بالتوفيق