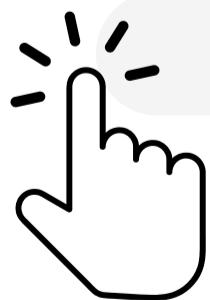


تم تحميل ورفع المادة على منصة

المعلم التعليمي



للعودة إلى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

المادة : التربية البدنية و الدفع عن النفس
الصف : أول ثانوي نظام مسارات (أنساب)



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
.....

المدرسة:

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ

40

الدرجة المستحقة

الصف

اسم الطالب / ة

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

- 1- قدرة الجهازين القلبي والتنفس على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم لانتاج الطاقة . ؟
- التركيب الجسمي -3 القردة العضلية -2 اللياقية القلبية التنفسية -1 تصنف الأنشطة البدنية تبعاً لنوع النشاط البدني إلى ... ؟
- جميع ما ذكر صحيح -3 تمريرات المرونة -2 الأنشطة البدنية الهوائية -1 تعرف كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكيلية وتتطلب استهلاك قدر من الطاقة . ؟
- النشاط الهوائي -3 منظمة الصحة العالمية للنشاط البدني -2 اللياقية البدنية -1 كم عدد العوامل الرئيسية في عملية تغطية الزميل . ؟
- أربع عوامل -3 ثلث عوامل -2 خمس عوامل -1 يعني به امتلاك الكراهة أولاً ثم الاحتفاظ بها ثم الغلب على الدفاع لفتح الثغرات أمام المرمى . ؟
- الهجوم الخاطف -3 التصدي مواجهة -2 تغطية الزميل -1 يعني باللاعب متسللاً عندما تكون قدمه أو رأسه أو جء من جسمه باستثناء يده أقرب لمرمى المنافس . ؟
- الهجوم الخاطف -3 السيطرة على الوزن -2 عدم السيطرة على الوزن -1 يعد زيت الزيتون من الدهون الغير مشبعة والصحية . ؟
- جميع ما ذكر صحيح -3 خطأ -2 ص -1 لا يجب في الإرسال القصير أن تكون الكراهة في وضع مريح على راحة اليد المرة ؟
- خطأ -2 ص -1 يجب في الضربة الأمامية بوجه المضرب متابعة اليد حرارة الكراهة لتصل إلى أعلى الرأس . ؟
- خطأ -2 ص -1 لا يلزم في الضربة القاطعة بظهور المضرب متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام . ؟
- خطأ -2 ص -1 من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة احتساب النقاط إذا فشل منافسه في أداء إرسالاً صحيحاً ؟
- خطأ -2 ص -1 من طرق الوقاية من إصابة النشاط الرياضي ؟
- جميع ما ذكر صحيح -3 أخذ الراحة الكافية -2 تناول الطعام الكافي -1 يحدث عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب والضعف والدوار والصداع وزيادة في نبضات القلب . ؟
- الطقس الجلي -3 ضربة الشمس -2 الإجهاد الحراري -1 يعتمد على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة . ؟
- دفع المنطقة 1 / 3 -3 دفاع المنطقة 2 / 3 -2 دفاع المنطقة 3 / 4 -1 ينفذ الهجوم المنظم في شكلين ؟
- جميع ما ذكر صحيح -2 الهجوم ضد دفاع رجل لرجل -1

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

تمنياتي لكم بالتوفيق

نموذج لاجابة

موقع المعلم التعليمي

| | | |
|---|---|---|
| المادة : التربية البدنية و الدفع عن النفس |  | المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمحافظة المدرسة: |
|---|---|---|

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ

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

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

- .1 قدرة الجهازين القلبي والتنفسى على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجى ونقله بواسطة الدم لانتاج الطاقة .؟

-1 **اللباقة القلبية التنفسية**
التركيب الجسمى-3
القدرة العضلية-2
تصنف الأنشطة البدنية تبعاً لنوع النشاط البدني إلى ...؟
- .2 تعرف كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكيلية وتتطلب استهلاك قدر من الطاقة .؟

-1 **الأنشطة البدنية الهوائية**-3
اللباقة البدنية-2
منظمة الصحة العالمية للنشاط البدني-3
كم عدد العوامل الرئيسية في عملية تنفسية الزميل .؟
- .3 يعني به امتلاك الكثرة أولاً ثم الغلب على الدفاع لفتح الثغرات أمام المرمى .؟

-1 **أربع عوامل**-3
ثلاث عوامل-2
خمس عوامل-1
تعطيه الزميل-2
التصدي مواجهة-3
يعني باللاعب متسللاً عندما تكون قدمه أو رأسه أو جء من جسمه باستثناء يده أقرب لمرمى المنافس .؟
- .4 من عناصر الغذاء الفواكه والخضروات ويسهم تناولها في؟

-1 **الهجوم الخاطف**-3
قاعدة التسلل-2
تفطية الزميل-3
من عناصر الغذاء الفواكه والخضروات ويسهم تناولها في؟
- .5 بعد زيت الزيتون من الدهون الغير مشبعة والصحية .؟

-1 **جميع ما ذكر صحيح**-3
عدم السيطرة على الوزن-2
السيطرة على الوزن-1
يعد زيت الزيتون من الدهون الغير مشبعة والصحية .؟
- .6 لا يجب في الإرسال القصير أن تكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة ؟

-1 **خطأ**-2
صحيح-1
لا يجب في الإرسال القصير أن تكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة ؟
- .7 يجب في الضربة الأمامية بوجه المضرب متابعة اليد حرارة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس .؟

-1 **خطأ**-2
صحيح-1
لا يلزم في الضربة القاطعة بظهور المضرب متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة حرارة الكرة إلى الأمام .؟
- .8 من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة احتساب النقاط إذا فشل منافسه في أداء إرسالاً صحيحاً ؟

-1 **خطأ**-2
صحيح-1
من طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي .؟
- .9 يحدث عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب والضعف والدوار والصداع وزيادة في نبضات القلب .؟

-1 **الطقس الجلي**-3
الإجهاد الحراري-2
ارتفاع درجة الشمس-1
يحدث عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب والضعف والدوار والصداع وزيادة في نبضات القلب .؟
- .10 يعتمد على تغطية المساحة القرصية من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة .؟

-1 **دفع المنفذة 2 / 3**-3
دفع المنفذة 3 / 4-2
يفند الهجوم المنظم في شكلين؟
- .11 الهجوم ضد دفاع رجل لرجل

-1 **دفع المنفذة 2 / 3**-3
دفع المنفذة 3 / 4-2
الهجوم ضد دفاع رجل لرجل-1
ينفذ الهجوم المنظم في شكلين؟
- .12
- .13
- .14
- .15
- .16

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

تمنياتي لكم بالتوفيق