



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الأول المتوسط

10 درجات
----------

اسم الطالب : ..... الصف : 00000000000000000000

اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف أول متوسط لعام 1447هـ

السؤال الأول :

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

1-	التشنج الحراري هو عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء	( )
2-	امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها.	( )
3-	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 م ).	( )
4-	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	( )
5-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	( )
6-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0	( )
7 -	تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في كرة القدم	( )
8 -	الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي	( )
9 -	في مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي يرفع اللاعب مقدمة قدمه لاستقبال الكرة	( )
10	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )

1	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.				
أ	السرعة	ب	الرشاقة.	ج	التوافق.
2	في مهارة رمية التماس تكون راحتا اليدين ..... الكرة.				
أ	خلف	ب	أعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح.
3	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.				
أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	القوة العضلية.	ج	القدرة العضلية.
4	نقاس القوة العضلية عن طريق :				
أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
5	..... يحدث عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية من التدريب الشاق.				
أ	الإعياء الحراري	ب	الضربة الحرارية	ج	لا شيء مما ذكر.
6	في مهارة التصويب من الثبات تثني الرجل الثابتة وأرجحه الرجل الراكلة بحيث تعمل زاوية قائمة مع قدم الرجل ..... .				
أ	الثابتة	ب	المتحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح.
7	..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.				
أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر.
8	..... تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة.				
أ	التصويب من الثبات	ب	رمية التماس	ج	جميع ما ذكر صحيح.
9	تكون حركة المؤدي لمهارة الخداع ( المراوغة ) مترنة ما بين الأداء ..... و .....				
أ	العضلي العصبي	ب	التوافق الحركي	ج	جميع ما ذكر صحيح.
10	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.				
أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق