



10 درجات

اسم الطالب :
الصف : ٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠

اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف أول متوسط لعام ١٤٤٧هـ

السؤال الأول :

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

()	التشنج الحراري هو عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء	-1
()	امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها.	-2
()	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 م).	-3
()	القوية العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	-4
()	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	-5
()	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد ٥	-6
()	تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في كرة القدم	- 7
()	الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي	- 8
()	في مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي يرفع اللاعب مقدمه قدمه لاستقبال الكرة	- 9
()	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضيات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	10



السؤال الثاني :

أ- اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

10 درجات

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

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة: