



موقع اجاباتكم

Google

للمزيد اكتب
في جوجل



🔍 موقع اجاباتكم

**موقع اجاباتكم التعليمي يوفر كل ما يحتاجه الطالب
والمعلم من حلول الكتب توزيع المنهج. اختبارات
نهائية وفترية ملخصات. أوراق عمل والكثير**

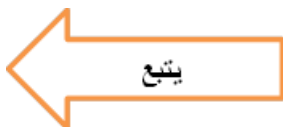
نموذج إجابة اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

اسم الطالب / ة		الصف		الدرجة المستحقة	٤٠
المصحح				التوقيع	
المراجع				التوقيع	

السؤال الأول : ضع/ي علامة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية ؟

١	تؤدي مهارة الاستقبال من خلال القديمان في وضع الخطوة أماماً وبتساع الكتفين.	(✓)
٢	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	(✓)
٣	تؤدي مهارة الإرسال من الأعلى المواجه من الوقوف الوضع أماماً.	(✓)
٤	تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس.	(✓)
٥	في مهارة الاستقبال يساعد اليد تكون اليدان والساعدان معاً بالتوازي مع الفخذين.	(✓)
٦	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب.	(✓)
٧	الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال.	(✓)
٨	يؤدي الإرسال بوجه المضرب من الوقوف خلف الطاولة واتخاذ وضع الاستعداد.	(✓)
٩	في مهارة الضربة الراجعة الأمامية تخرج اليد الحاملة للمضرب للخلف.	(✓)
١٠	في الإرسال بوجه المضرب تثني الركبتان قليلاً مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً.	(✓)
١١	تسحب اليد اليمنى في الضربة الساحقة للخلف بعد لمس الكرة لسطح الطاولة	(✓)
١٢	في مهارة الارتكاز الخلفي يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض.	(✓)
١٣	توضع الكرة على اليد الممررة في مهارة التمريرة الخطافية البعيدة عن المنافس .	(✓)
١٤	يكون الارتكاز على مشط القدم الخلفية.	(✓)
١٥	بعد أداء التمريرة الخطافية يتم الهبوط على القدمين معاً.	(✓)
١٦	الرشاقة العامة هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.	(✓)
١٧	سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.	(✓)
١٨	في مهارة الضربة الراجعة الأمامية يتم متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.	(✓)
١٩	تبدأ الأشواط الأخرى في كرة الطائرة بإرسال الفريق الذي لم يقم بالإرسال أولاً في الشوط السابق.	(✓)
٢٠	في قانون كرة الطاولة يجب أن تتألف المباراة من أفضل أي من أعداد مفردة من الأشواط.	(✓)

زورنا على موقع اجاباتكم



السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.	أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	السرعة.	ج	المرونة.
٢	تتضمن القياسات القلبية عنصر.....	أ	عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
٣	تتضمن القياسات القلبية عنصر.....	أ	السرعة.	ب	الاستعداد.	ج	لا شيء مما ذكر.
٤	في مهارة الإرسال من الأعلى المواجه يتم رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو..... قليلاً.	أ	أسفل.	ب	أعلى.	ج	للأمام.
٥	هو الوقت بين تداول مكتمل واحد وصافرة الحكم الأول للإرسال التالي.	أ	التوقف.	ب	الإرسال.	ج	جميع ما ذكر صحيح..
٦	تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة في مهارة الإرسال من المواجه.	أ	الخلف	ب	الأعلى.	ج	الأمام.
٧	في مهارة الاستقبال يساعد اليد يتم نقل وزن الجسم ومتابعة الكرة بالعينين.	أ	للأمام.	ب	للخلف.	ج	للأعلى.
٨	في الضربة الساحقة ينقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى	أ	الأمام.	ب	اليسرى.	ج	لا شيء مما ذكر.
٩	يضل اللعب مستمراً طوال المباراة باستثناء	أ	الوقوفات.	ب	الكرة.	ج	أعلى.
١٠	في مهارة التصويب من الوثب يكون الهبوط في حالة اتزان دون الاندفاع إلى	أ	الأمام.	ب	للأعلى.	ج	للخلف.
١١	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	أ	السرعة.	ب	الرشاقة.	ج	القوة العضلية.
١٢	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل	أ	الجري مسافة من ٣٠ - ٤٠ متر.	ب	الجلوس.	ج	لا شيء مما ذكر.
١٣	هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب.	أ	رمية الكتف.	ب	التحمل.	ج	السفطة الدائرية.
١٤	يقاس التحمل باستخدام اختبار.....	أ	الجلوس من الرقود.	ب	الوقوف.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
١٥	من العوامل المؤثرة في الرشاقة:	أ	الوزن الزائد.	ب	الجنس والعمر.	ج	كل ما ذكر صحيح.
١٦	هي تمرير الكرة من قبل لاعب خارج الحدود إلى داخل ساحة الملعب.	أ	التصويب.	ب	رمية الإدخال.	ج	كل ما ذكر صحيح.
١٧	يتم تنمية الرشاقة من خلال تمرين:	أ	الجري المتعرج.	ب	القوة.	ج	لا شيء مما ذكر.
١٨	في الكاتا الأولى (هيان - شودان) الجزء الأول يكون الدوران جهة اليسار مع رفع قبضة اليد اليسرى بجانب الأذن	أ	اليمنى.	ب	اليسرى.	ج	لا شيء مما ذكر.
١٩	تبدأ الكاتا الأولى من وقفة الاستعداد	أ	اب سوجي.	ب	شيزن - تاي.	ج	لا شيء مما ذكر.
٢٠	من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى الجزء الثالث ألا تخرج أي كلمة أو صده عن الحدود الخارجية	أ	للجسم.	ب	للملعب.	ج	جميع ما ذكر صحيح.

انتهت الأسئلة

نتمنى لكم التوفيق

معلم/ة المادة :

للمزيد زورنا على موقع اجاباتكم

الصف :

اسم الطالب / ة :

السؤال الأول : ضع / ي علامة (✓) أو علامة (×) أمام العبارات التالية ؟

- 1- مفهوم الوحدة التدريبية هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق، وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبي. (✓)
- 2- عند أداء الاستقبال بالساعدين من الجانب تكون القدمان في وضع الخطوة أماماً وباتساع الكتفين، مع ثني الركبتين. (✓)
- 3- القوة العضلية: هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة صغيرة من العضلات التي توجد في الجسم. (×)
- 4- عند أداء الإرسال من الأعلى المواجه رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو أعلى قليلاً. (✓)
- 5- عند أداء الإرسال بوجه المضرب ثني الركبتان قليلاً مع ميل الجذع إلى الخلف قليلاً وتكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة. (×)
- 6- قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد في التحمل، وعملها بصورة متكررة. (✓)
- 7- عند أداء الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية 50 على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين. والجذع للأمام قليلاً. (×)
- 8- عند أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة. (✓)
- 9- السرعة: هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. (✓)
- 10- تقاس القوة العضلية تمرين الوثب و تمرين الجري (×)