

موقع تو عرب التعليمي

www.arabia2.com/vb



مادة التربية البدنية و الدفاع عن النفس للصف الأول متوسط الفترة الثانية (نسخة)



* مطلوب

1. اسم الطالب / ة : *

2. الصف *

3. عند المسكة الشرقية تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق) ويقوم الأصبعان الخنصر والبنصر بالقبض المحكم على المضرب *
(0.5 نقطة)

صح

خطأ

4. في وضع وقفة الاستعداد الصحيح توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين، بدون دفع الجسم وميله قليلاً إلى الأمام *
(0.5 نقطة)

صح

خطأ

5. في مهارة الضربة الأمامية بوجه المضرب يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق.....*
(0.5 نقطة)

مستوى الصدر

مستوى الرأس

مستوى الحوض

6. تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة 1200 متر*
(0.5 نقطة)

صح

خطأ

7. تدخل السرعة في العديد من الرياضات الجماعية ككرة القدم والسلة واليد*
(0.5 نقطة)

صح

خطأ

8. في مهارة التسليم والإستلام يبدأ اللاعب المستلم بالجري قبل وصول زميله بمسافة كافية تسمح له بإستلام العصا*
(0.5 نقطة)

صح

خطأ

9. أثناء حمل وإمساك كرة الجلة يكون هناك ثلاثة طرائق ولا بد من إختيار المناسب *
(0.5 نقطة)

صح

خطأ

10. يجب ملامسة كرة الجلة بالذقن ولا تهبط اليد أسفل الكتف أثناء القيام بدفع الكرة *
(0.5 نقطة)

صح

خطأ

11. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك الأمام (بالرجل اليسرى)
تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة ، وتعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين
في رياضة التايكوندو و تستخدم للتقدم
والتقهقر في النزال والبومسى، وتؤدي من خلالها المهارات الهجومية والدفاعية، *
(0.5 نقطة)

صح

خطأ

12. وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك الأمام (بالرجل اليسرى)
تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة، وهي إحدى الوقفات الأساسية في رياضة التايكوندو،
وتستخدم كثيراً في الأداء الحركي للبومسى كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات
*
(0.5 نقطة)

صح

خطأ

لم يتم إنشاء هذا المحتوى أو اعتماده من قبل Microsoft. سيتم إرسال البيانات التي ترسلها إلى مالك النموذج.

Microsoft Forms 