

موقع تو عرب التعليمي

www.arabia2.com/vb



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



* مطلوب

1. اسم الطالب / ة الرباعي : *

2. الصف *

3. اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، كما أنه: قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد *
(0.5 نقطة)

صح

خطأ

4. القدرة العضلية هي القوة المتميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. مثلما يحدث أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب أو أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح، فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت *
(0.5 نقطة)

صح

خطأ

5. عند أداء المسكة الغربية يلتقي أصبع السبابة والابهام عند استعمال الضربة الأمامية والإرسال اللولبي *
(0.5 نقطة)

صح

خطأ

6. في الإرسال المستقيم من أعلى تكون الكرة الساقطة في ملعب المنافس في قمة دورانها *
(0.5 نقطة)

صح

خطأ

7. عند الإرسال في كرة التنس يقف اللاعب وكلتا قدميه.....خط القاعدة خارج الملعب *
(0.5 نقطة)

وسط

خلف

أمام

8. في سباق المسافات المتوسطة كلما زادت مسافة الجري عن 400م فإن طول الخطوة وترددها في الدقيقة يقلان تبعاً لذلك *
(0.5 نقطة)

صح

خطأ

9. من أنواع السرعة سرعة الحركة ويقصد بها: إنقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن *
(0.5 نقطة)

صح

خطأ

10. أثناء القيام برمي القرص يقف اللاعب *
(0.5 نقطة)

داخل الدائرة

جانب الدائرة

خارج الدائرة

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 واليومسى، 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 و تستخدم كثيرا في الأداء الحركي لليومسى 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 