



الصف الأول المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الأول المتوسط للعام ١٤٤٧هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	عند مهارة أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الجري يكون من الجري أربع خطوات القفز لأعلى ودفق الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء إلى الأعلى والأمام.
٢	يجب الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف لأنها تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي.
٣	تستخدم التمريزة المرتدة باليدين في كرة السلة عند وجود منافس بين المرر والمستلم.

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:	
١	عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلاً إلى... أ- إلى الأمام ب- إلى الخلف ت- إلى الأسفل
٢	من الخطوات الفنية أثناء وقفة الاستعداد في الدفاع بكرة اليد: أ- وقوف اللاعب مع تباعد القدمان ب- ثني الركبتين والذراعين قليلاً ت- جميع ما ذكر

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

الصف الأول المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الأول المتوسط للعام ١٤٤٧هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	عند مهارة أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الجري يكون من الجري أربع خطوات القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء إلى الأعلى والأمام.
٢	يجب الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف لأنها تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي.
٣	تستخدم التمريزة المرتدة باليدين في كرة السلة عند وجود منافس بين المرر والمستلم.

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:	
١	عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلاً إلى ...
أ-	إلى الأمام
ب-	إلى الخلف
ت-	إلى الأسفل
٢	من الخطوات الفنية أثناء وقفة الاستعداد في الدفاع بكرة اليد:
أ-	وقوف اللاعب مع تباعد القدمان
ب-	ثني الركبتين والذراعين قليلاً
ت-	جميع ما ذكر

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة: