تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي



www.kottby.net

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير،
أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

حمل التطبيق من هنا

احصل عليه من Google Play
تنزيل من App Store
احصل عليه من AppGallery

اختبار الفترة الأولى
الصف: أول متوسط
الفصل الدراسي الأول 1448
هـ

موقع منهجي
mnhaji.com

أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف أول متوسط الفصل الأول لعام 1448 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

10 درجات

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

1	التشنج الحراري هو عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء	( )
2	امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها.	( )
3	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 م).	( )
4	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	( )
5	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	( )
6	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0	( )
7	تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في كرة القدم.	( )
8	الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي.	( )
9	في مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي يرفع اللاعب مقدمة قدمه لاستقبال الكرة.	( )
10	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )

يتبـــــع

10 درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

اختبار الفترة الأولى
الصف: أول متوسط
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف أول متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١	التشنج الحراري هو عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء	(✓)
٢	امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها.	(✓)
٣	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ م).	(✓)
٤	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	(✓)
٥	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	(✓)
٦	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .	(✓)
٧	تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في كرة القدم.	(✓)
٨	الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي.	(✓)
٩	في مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي يرفع اللاعب مقدمة قدمه لاستقبال الكرة.	(✓)
١٠	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)

يتبـــــع

موقع منهجي
mnhaji.com

١٠ درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.					
	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
٢	في مهارة رمية التماس تكون راحتا اليدين ..... الكرة.					
	أ	خلف	ب	أعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
٣	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
٤	تقاس القوة العضلية عن طريق :					
	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	..... يحدث عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية من التدريب الشاق.					
	أ	الاعياء الحراري	ب	الضربة الحرارية	ج	لا شيء مما ذكر
٦	في مهارة التصويب من الثبات تثنى الرجل الثابتة وأرجحه الرجل الراكلة بحيث تعمل زاوية قائمة مع قدم الرجل					
	أ	الثابتة	ب	المتحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٧	..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.					
	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٨	..... تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة.					
	أ	التصويب من الثبات	ب	رمية التماس	ج	لا شيء مما ذكر
٩	تكون حركة المؤدي لمهارة الخداع (المراوغة) متزنة ما بين الأداء ..... و					
	أ	العضلي العصبي	ب	التوافق الحركي	ج	جميع ما ذكر صحيح
١٠	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.					
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

موقع منهجي
mnhaji.com



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : أول متوسط

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف أول متوسط للعام الدراسي 1448هـ

السؤال الأول:

أ- ضع/ي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	يتقوس الجذع أثناء تمرير الكرة بالأصابع للخلف في كرة الطائرة.	( )
2-	قوة عضلات البطن هي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب .	( )
3-	في مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.	( )
4-	تؤدى مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف من وضع الوقوف فتحاً.	( )
5-	الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	( )

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر.
2 - ..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.		
(أ) الرشاقة.	(ب) القوة العضلية.	(ج) المرونة.
3 - تون الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر في مهارة		
(أ) استقبال الكرة بالساعدين من الجانب.	(ب) تمرير الكرة.	(ج) الإرسال.
4 - يسمح للاعب بتمرير يده خلف الشبكة بعد الضربة		
(أ) الدفاعية.	(ب) الهجومية.	(ج) لا شيء مما ذكر.
5 - في مهارة ..... في كرة الطائرة عند ملامسة الكرة لأصابع اليد يتم فرد جميع أجزاء الجسم المثنية.		
(أ) تمرير الكرة بالأصابع للخلف.	(ب) الإرسال.	(ج) التصويب.

معلم/ة المادة: مع تمنياتي للجميع بالتوفيق



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : أول متوسط

نموذج الإجابة

اسم الطالب : ..... الصف : .....

نموذج إجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف أول متوسط للعام الدراسي ١٤٤٨هـ

السؤال الأول:

أ- ضع/ي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

١-	يتقوس الجذع أثناء تمرير الكرة بالأصابع للخلف في كرة الطائرة.	(✓)
٢-	قوة عضلات البطن هي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب .	(✓)
٣-	في مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.	(✓)
٤-	تؤدى مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف من وضع الوقوف فتحاً.	(✓)
٥-	الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	(✓)

موقع منهجي mnhaji.com

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر.
٢ - ..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.		
(أ) الرشاقة.	(ب) القوة العضلية.	(ج) المرونة.
٣ - تون الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر في مهارة		
(أ) استقبال الكرة بالساعدين من الجانب.	(ب) تمرير الكرة.	(ج) الإرسال.
٤ - يسمح للاعب بتمرير يده خلف الشبكة بعد الضربة		
(أ) الدفاعية.	(ب) الهجومية.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥ - في مهارة ..... في كرة الطائرة عند ملامسة الكرة لأصابع اليد يتم فرد جميع أجزاء الجسم المثنية.		
(أ) تمرير الكرة بالأصابع للخلف.	(ب) الإرسال.	(ج) التصويب.

معلم/ة المادة:

موقع منهجي mnhaji.com

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الأول المتوسط

السؤال الأول / ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

1- التشنج الحراري عبارة عن تقلّص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء والمنحلات أثناء وبعد التدريب الشاق في الجو الحار . ( )
2- الضربة الحرارية هي أكثر أنواع الإصابات الحرارية انتشار أولكن أخطرها . ( )
3- القدرة العضلية تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. ( )
4- اللياقة القلبية التنفسية تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة. ( )
5- من مقاييس القدرة العضلية اختبار الدراجة الثابتة . ( )
6-لا تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم ، ولأنها تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس . ( )
7- امتصاص الكرة من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلّم اللعبة. ( )
8- التصويب من الثبات مهارة ضرورية أخرى في كرة القدم ، و لا تعد من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف ( )
9- لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس . ( )
10- إذا قام المنقذ بارتكاب مخالفة لمس الكرة باليد تحتسب ركلة حرة مباشرة. ( )
11- إذا لمس منفذ الرمية الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت في اللعب قبل أن تلمس أي لاعب آخر تحتسب ركلة حرة مباشرة. ( )
12- تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل . ( )
13- لا تلعب لعبة التنس بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلاً منهما لاعبان. ( )
14- يعتبر فائز بالمجموعة الأولى أو الفريق الفائز الذي يفوز أولاً ب 6 أشواط . ( )
15- لا يجوز للاعب الفائز بالقرعة ان يختار هو أن يطلب من الخصم ان يختار . ( )

السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟

السرعة ــ وقفة الاستعداد – المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة – القوة العضلية - الضربة الأمامية بوجه المضرب

1- ..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة او مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد اقصى .

2- .....تعرف بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .

3- تستخدم هذه المسكة للضربات الأمامية .....

4- يتم اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين ، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً عند أداء .....

5- من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض ، مع ثني مفصلي الركبتين ، وسند المضرب على اليد الحرة.....

نموذج الإجابة

التربية البدنية والدفاع عن النفس
physical education and self defense

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الأول المتوسط

السؤال الأول / ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

1- التشنج الحراري عبارة عن تقلّص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء والمنحلات أثناء وبعد التدريب الشاق في الجو الحار . (صح)
2- الضربة الحرارية هي أكثر أنواع الإصابات الحرارية انتشار أولكن أخطرها . (خطأ)
3- القدرة العضلية تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. (صح)
4- اللياقة القلبية التنفسية تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة. (صح)
5- من مقاييس القدرة العضلية اختبار الدراجة الثابتة . (خطأ)
6-لا تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم ، ولأنها تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس . (خطأ)
7- امتصاص الكرة من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلّم اللعبة. (صح)
8- التصويب من الثبات مهارة ضرورية أخرى في كرة القدم ، و لا تعد من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف (خطأ)
9- لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس . (صح)
10- إذا قام المنقذ بارتكاب مخالفة لمس الكرة باليد تحتسب ركلة حرة مباشرة. (صح)
11- إذا لمس منفذ الرمية الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت في اللعب قبل أن تلمس أي لاعب آخر تحتسب ركلة حرة مباشرة. (صح)
12- تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل . (صح)
13- لا تلعب لعبة التنس بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلاً منهما لاعبان. (خطأ)
14- يعتبر فائز بالمجموعة الأولى أو الفريق الفائز الذي يفوز أولاً ب 6 أشواط . (صح)
15- لا يجوز للاعب الفائز بالقرعة ان يختار هو أن يطلب من الخصم ان يختار . (خطأ)

السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟

السرعة ـــ وقفة الاستعداد – المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة – القوة العضلية - الضربة الأمامية بوجه المضرب

1- ..... القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة او مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد اقصى .

2- ..... السرعة تعرف بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .

3- تستخدم هذه المسكة للضربات الأمامية ..... المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة

4- يتم اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين ، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً عند أداء .... وقفة الاستعداد

5- من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض ، مع ثني مفصلي الركبتين ، وسند المضرب على اليد الحرة..... الضربة الأمامية بوجه المضرب

موقع منهجي
mnhaji.com

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000000

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الأولي) للعام الدراسي 1448هـ

السؤال الأول :

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

1-	التشنج الحراري هو عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء	( )
2-	امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها	( )
3-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	( )
4-	وقفة الاستعداد في التنس الارضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة	( )
5-	تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في كرة القدم	( )
6-	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل	( )

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحية

1	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة					
	أ-	اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
2	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة					
	أ-	الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر المسكة الشرقية من المهارات في لعبة					
	أ-	التنس الأرضي	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة

السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟



1- امتصاص الكرة بالفخذ 2- امتصاص الكرة بالصدر 3- ضرب الكرة بالرأس

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني

نموذج الإجابة

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

10 درجات

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الأولي) للعام الدراسي 1448هـ

السؤال الأول :

ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	التشنج الحراري هو عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء	(صح)
2-	امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها	(صح)
3-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	(صح)
4-	وقفة الاستعداد في التنس الارضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة	(صح)
5-	تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في كرة القدم	(صح)
6-	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحية

1	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة					
	أ-	اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
2	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة					
	أ-	الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر المسكة الشرقية من المهارات في لعبة					
	أ-	التنس الأرضي	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة

السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟



2- امتصاص الكرة بالفخذ 2- امتصاص الكرة بالصدر 3- ضرب الكرة بالرأس

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني

موقع منهجي
mnhaji.com



المـــادة :

الصف :

الفتـــــــرة :

الزمـــــــــن

:

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (أول متوسط) العام الدراسي 1448 هـ			
اسم الطالب/ رقم الجلوس/			
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

A)ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

1)	التشنج الحراري: هو تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء.	( )
2)	الإعياء الحراري: يحدث للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار.	( )
3)	يتم تنمية القدرة العضلية بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل.	( )
4)	اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على اخذ الاوكسجين من الهواء الخارجي.	( )
5)	رمية التماس هي طريقة لاستئناف اللعب.	( )
6)	يعتبر امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي من مهارات السيطرة في كرة القدم.	( )
7)	من النقاط الفنية في مهارة التصويب من الثبات متابعة حركة القدم خلف الكرة	( )
8)	تعتبر مهارة التصويب من الثبات من المهارات الأساسية في كرة القدم.	( )
9)	تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا تم ركل أو محاولة ركل الخصم.	( )
10)	القدرة العضلية هي قدرة الجسم على انتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.	( )

انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/

نموذج الإجابة

المـــادة :
الصـف :
الفتـــــــرة :
الزمـــــــن :



نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٨هـ			
اسم الطالب/ رقم الجلوس/			
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

A)ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

1)	التشنج الحراري: هو تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء.	(✓)
2)	الإعياء الحراري: يحدث للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار.	(✓)
3)	يتم تنمية القدرة العضلية بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل.	(✓)
4)	اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على اخذ الاوكسجين من الهواء الخارجي.	(✓)
5)	رمية التماس هي طريقة لاستئناف اللعب.	(✓)
6)	يعتبر امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي من مهارات السيطرة في كرة القدم.	(✓)
7)	من النقاط الفنية في مهارة التصويب من الثبات متابعة حركة القدم خلف الكرة	(✓)
8)	تعتبر مهارة التصويب من الثبات من المهارات الأساسية في كرة القدم.	(✓)
9)	تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا تم ركل أو محاولة ركل الخصم.	(✓)
10)	القدرة العضلية هي قدرة الجسم على انتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.	(✓)

انتهت الأسئلة ،،،　　ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،　　الأستاذ/

موقع منهجي
mnhaji.com