تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي


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 AppGallery
تنزيل من App Store
احصل عليه من Google Play

اختبار الفترة الثانية

الصف: أول متوسط

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨هـ

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف أول متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

1	وقفة الاستعداد في التنس الارضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة 0	( )
2	من أنواع الاستقبال في كرة الطائرة : الاستقبال بالساعدين من الجانب 0	( )
3	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	( )
4	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0	( )
5	دفع الجلة (الكرة الحديدية) هي إحدى مسابقات الميدان.	( )
6	من أشهر سباقات التتابع : سباق (4 × 100م) و سباق (4 × 400م).	( )
7	تؤدى مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب من الوقوف فتحاً.	( )
8	في مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب تكون الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.	( )
9	تؤدى مهارة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف من الوقوف فتحاً مسافة مناسبة.	( )
10	في مهارة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف يكون الابهامان والسبابتان امتدادهما بشكل مثلث.	( )

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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	الرشاقة	ج	السرعة	
2	..... هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة						
	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر	
3	في مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب تثني الركبتين ويميل الجذع ..... قليلاً.						
	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	جميع ما ذكر صحيح	
4	من أنواع السرعة :						
	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح	
5	تستخدم المسكة الشرقية للمضرب للضربات :						
	أ	الأمامية	ب	الخلفية	ج	لا شيء مما ذكر	

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ استقبال الكرة بالساعدين من الجانب ـ التمرير بالساعدين للأعلى والخلف ـ وقفة الاستعداد ـ المسكة الشرقية)

1ـ أثناء أداء مهارة ..... يتم تحريك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد.

2ـ في مهارة ..... يتم وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى.

3ـ في مهارة ..... يكون مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريباً.

4ـ في مهارة ..... يستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.

5ـ ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

اختبار الفترة الثانية

الصف: أول متوسط

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف أول متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

١	وقفة الاستعداد في التنس الارضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة .	(✓)
٢	من أنواع الاستقبال في كرة الطائرة : الاستقبال بالساعدين من الجانب .	(✓)
٣	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	(✓)
٤	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .	(✓)
٥	دفع الجلة (الكرة الحديدية) هي إحدى مسابقات الميدان.	(✓)
٦	من أشهر سباقات التتابع : سباق (٤ × ١٠٠م) و سباق (٤ × ٤٠٠م).	(✓)
٧	تؤدى مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب من الوقوف فتحاً.	(✓)
٨	في مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب تكون الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.	(✓)
٩	تؤدى مهارة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف من الوقوف فتحاً مسافة مناسبة.	(✓)
١٠	في مهارة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف يكون الابهامان والسبابتان امتدادهما بشكل مثلث.	(✓)

موقع منهجي
mnhaji.com

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	..... 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	الرشاقة	ج	السرعة	
٢	..... هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة						
	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر	
٣	في مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب تثني الركبتين ويميل الجذع ..... قليلاً.						
	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٤	من أنواع السرعة :						
	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٥	تستخدم المسكة الشرقية للمضرب للضربات :						
	أ	الأمامية	ب	الخلفية	ج	لا شيء مما ذكر	

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ استقبال الكرة بالساعدين من الجانب ـ التمرير بالساعدين للأعلى والخلف ـ وقفة الاستعداد ـ المسكة الشرقية)

١ـ أثناء أداء مهارة .المسكة الشرقية.. يتم تحريك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد.

٢ـ في مهارة ...وقفة الاستعداد... يتم وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى.

٣ـ في مهارة ..التمرير بالساعدين للأعلى والخلف.... يكون مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريباً.

٤ـ في مهارة ..استقبال الكرة بالساعدين من الجانب..... يستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.

٥ـ .....السرعة..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

موقع منهجي
mnhaji.com

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

موقع منهجي
mnhaji.com

١٠ درجات

اسم الطالب : ..... الصف :

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الثانية) للعام الدراسي ١٤٤٨هـ

السؤال الأول :

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

-1	وقفة الاستعداد في التنس الارضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة 0	( )
-2	من أنواع الاستقبال في كرة الطائرة : الاستقبال بالساعدين من الجانب 0	( )
-3	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	( )
-4	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0	( )
-5	دفع الجلة (الكرة الحديدية) هي إحدى مسابقات الميدان	( )
-6	من أشهر سباقات التتابع : سباق (4 × 100م) و سباق (4 × 400م)	( )

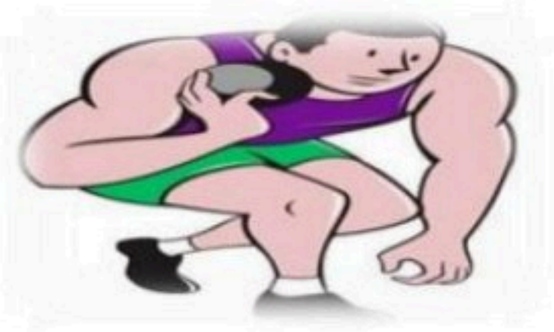
السؤال الثاني :

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	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة						
	أ-	الرشاقة	ب-	السرعة	ج-	القوة العضلية	
3	من أنواع السرعة						
	أ-	سرعة الانتقال	ب-	سرعة الحركة	ج-	جميع ما ذكر صحيح	

السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟



1- دفع الجلة (الكرة الحديدية) 2- رمي الرمح 3- قذف القرص

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :

نموذج الإجابة



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

اسم الطالب : ..... الصف :

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الثانية) للعام الدراسي ١٤٤٨هـ

السؤال الأول :

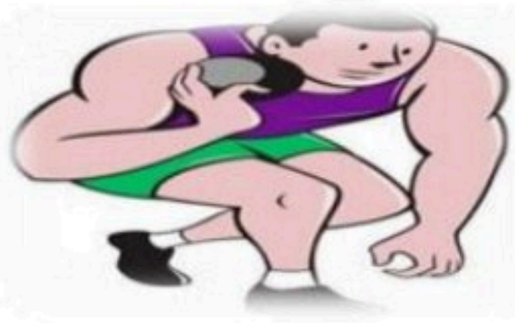
ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

-1	وقفة الاستعداد في التنس الارضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة 0	(صح)
-2	من أنواع الاستقبال في كرة الطائرة : الاستقبال بالساعدين من الجانب 0	(صح)
-3	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	(صح)
-4	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0	(صح)
-5	دفع الجلة (الكرة الحديدية) هي إحدى مسابقات الميدان	(صح)
-6	من أشهر سباقات التتابع : سباق (4 × 100م) و سباق (4 × 400م)	(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	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة						
	أ-	الرشاقة	ب-	السرعة	ج-	القوة العضلية
3	من أنواع السرعة						
	أ-	سرعة الانتقال	ب-	سرعة الحركة	ج-	جميع ما ذكر صحيح



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

1- دفع الجلة (الكرة الحديدية) 2- رمي الرمح 3- قذف القرص

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

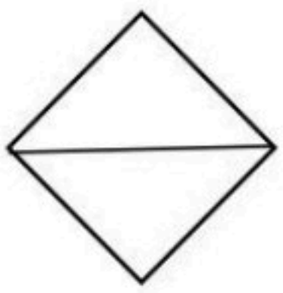
معلم المادة :

موقع منهجي
mnhaji.com

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defnce

اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الأول المتوسط

اسم الطالب / ة الصف /



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

1- يعرف عنصر اللياقة القلبية التنفسية بأنها قدرة الجهازين القلبي و التنفسي على اخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم .	
2- تعتبر مهارة التسليم والاستلام للعصا من أشهر سباقات العدو .	
3- عند اداء مهارة دفع الجلة يتم حمل و إمساك كرة الجلة بثلاثة طرائق .	
4- ينقسم عنصر التوافق إلى ثلاثة أنواع .	
5- عند أداء مهارة الضربة الأمامية تستمر حركة المضرب حتى وصوله لمستوى اعلى الرأس .	

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

عمودي - الجري - السرعة - للأمام - المشي

1- عند أداء مهارة وقفة الاستعداد يكون النظر متجه ..... نحو الكرة .
2- عند أداء مهارة المسكة الشرقية للمضرب يتم وضع المضرب بشكل ..... على الأرض بصفة مستمرة .
3- عند اداء مهارة التسليم والاستلام للعصا في سباقات التتابع يتم أخذ العصا و الانطلاق في مسار ..... .
4- يعرف عنصر ..... بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .
5- يظهر عنصر التوافق العام في أداء الحركات الأساسية كتمرين ..... .

موقع منهجي
منهجي.com



نموذج الإجابة

اختبار الفترة الثانية للفصل 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- يعرف عنصر اللياقة القلبية التنفسية بأنها قدرة الجهازين القلبي و التنفسي على اخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم .	✓
2- تعتبر مهارة التسليم والاستلام للعصا من أشهر سباقات العدو .	×
3- عند اداء مهارة دفع الجلة يتم حمل و إمساك كرة الجلة بثلاثة طرائق .	✓
4- ينقسم عنصر التوافق إلى ثلاثة أنواع .	×
5- عند أداء مهارة الضربة الأمامية تستمر حركة المضرب حتى وصوله لمستوى اعلى الرأس .	✓

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

عمودي - الجري - السرعة - للأمام - المشي

1- عند أداء مهارة وقفة الاستعداد يكون النظر متجه **للأمام** نحو الكرة .
2- عند أداء مهارة المسكة الشرقية للمضرب يتم وضع المضرب بشكل **عمودي** على الأرض بصفة مستمرة .
3- عند اداء مهارة التسليم والاستلام للعصا في سباقات التتابع يتم أخذ العصا و الانطلاق في مسار **الجري**
4- يعرف عنصر **السرعة** بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .
5- يظهر عنصر التوافق العام في أداء الحركات الأساسية كتمرين **المشي** .

موقع منهجي
mnhaji.com

التاريخ: / / ١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الثانية

الصف الأول المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الأول المتوسط للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	عند أداء الاستعداد في الدفاع في كرة اليد يكون النظر موجه الى الشبكة. ( )
٢	في كرة الريشة يكون الملعب مستطيل الشكل وينقسم الى نصفين بواسطة شبكة. ( )
٣	تعد الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة. ( )

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:			
١	ما هو عدد اللاعبين الأساسيين لكل فريق في كرة اليد:		
	أ- ٧ لاعبين	ب- ٥ لاعبين	ت- ١١ لاعب
٢	طول ملعب كرة السلة:		
	أ- ٣٦ م	ب- ٢٨ م	ت- ١٢ م

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

نموذج الإجابة

التاريخ: / / ١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الثانية

الصف الأول المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الأول المتوسط للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١ عند أداء الاستعداد في الدفاع في كرة اليد يكون النظر موجه الى الشبكة.	(خطأ)
٢ في كرة الريشة يكون الملعب مستطيل الشكل وينقسم الى نصفين بواسطة شبكة.	(صح)
٣ تعد الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة.	(صح)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:			
١	ماهو عدد اللاعبين الأساسيين لكل فريق في كرة اليد:		
	أ- ٧ لاعبين	ب- ٥ لاعبين	ت- ١١ لاعب
٢	طول ملعب كرة السلة:		
	أ- ٣٦ م	ب- ٢٨ م	ت- ١٢ م

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

موقع منهجي
mnhaji.com