

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



نموذج أسئلة اختبار نهائي مع الحل

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الأول المتوسط ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← الملف

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 04:02:16 2024-02-03

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول المتوسط



المزيد من الملفات بحسب الصف الأول المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

وحدة كرة السلة مواصفات الأداء تقويم مخرجات الوحدة	1
مسرد تحضير حصري صحة ولباقة كرة السلة	2
نموذج اختبار لمنتصف الفصل مع نموذجي الإجابة	3
توزيع البدنية للفصل الثاني 1445هـ	4
تحضير دروس المنهج	5



نموذج اختبار قصير للصف الأول متوسط

للفصل الدراسي الثاني لعام 1445 هـ

الصف :

اسم الطالب / ة :

السؤال الأول : ضع / ي علامة (✓) أو علامة (×) أمام العبارات التالية ؟

- 1- يتم قياس نبض القلب عن طريق السماعة الطبية ، أو عن طريق التحسس . (✓)
- 2- عندما يكون عمر الطالب في أول متوسط 13 أو 14 سنة .فإن ذلك يعني أن ضربات قلبه القصوى هي (✓)
 $220 - 13 = 207$ ضربه / دقيقة)
- 3- القوة العضلية:هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة صغيرة من العضلات التي توجد في الجسم. (×)
- 4- عند أداء تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللخلف الوقوف ، فتحاً مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. (✓)
- 5- عند أداء الاستقبال بالساعدين للأمام وللخلف يوضع الكفين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للداخل. (×)
- 6- قوة عضلات البطن : هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية أو مقاومه التعب كما يعني تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي. (✓)
- 7- عند أداء مسك المضرب بطريقة صحيحة (مسكة المصافحة) تلف ثلاثة الأصابع الأخرى (الخنصر والبنصر والوسطى) حول يد المضرب وتتجه أطرافها إلى رسغ اليد من الخارج. (×)
- 8- يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة . (✓)
- 9- من العوامل المؤثرة على عنصر الرشاقة التعب والإعياء. (✓)
- 10- عند أداء الإرسال القاطع بوجه المضرب الوقوف خلف الطاولة بمسافة (50 - 70) سم وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً. (×)



التربية البدنية والدفاع عن النفس
physical education and self defense

نموذج اختبار قصير للصف الأول متوسط للفصل الدراسي الثاني لعام 1445 هـ

رؤية
2030
التحول الوطني
VISION
2030
NATIONAL TRANSFORMATION
VISION OF SAUDI ARABIA



وزارة التعليم
Ministry of Education