

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



اختبار منتصف الفصل البدنية والدفاع عن النفس

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2024-12-24 11:11:01

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

نموذج أسئلة اختبار نهائي مع الحل

1

وحدة كرة السلة مواصفات الأداء تقويم مخرجات الوحدة

2

مسرد تحضير حصري صحة ولياقة كرة السلة

3

نموذج اختبار لمنتصف الفصل مع نموذجي الإجابة

4

توزيع البدنية للفصل الثاني 1445هـ

5



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة :

١٠ درجات

اسم الطالب : الصف :

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الثاني) للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

السؤال الأول :

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

١-	تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر .	()
٢-	تعتبر مهارة التمرير بالأصابع من مهارات الإعداد الأساسية في كرة الطائرة	()
٣-	يلعب وضع الاستعداد دورا هاما في لعبة تنس الطاولة	()
٤-	من أنواع مسكة المضرب في كرة الطاولة (تنس الطاولة) مسكة المصافحة	()
٥-	سميت مسكة المصافحة بهذا الاسم : لأنها تشبه عملية التصافح	()
٦-	من الخطوات الفنية لمهارة الاستقبال بالساعدين من الجانب في كرة الطائرة متابعة الكرة بالعينين	()

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

١	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى				
أ-	اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
٢	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة				
أ-	الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
٣	تعتبر مسكة المصافحة من المهارات في لعبة				
أ-	كرة الطاولة	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- الإرسال من أعلى

٢- تمرير الكرة بالأصابع

١- استقبال الكرة بالساعدين

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة

:

اسم الطالب : الصف :

١٠ درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الثاني) للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

السؤال الأول :

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

١-	تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر	(صح)
٢-	تعتبر مهارة التمرير بالأصابع من مهارات الإعداد الأساسية في كرة الطائرة	(صح)
٣-	يلعب وضع الاستعداد دورا هاما في لعبة تنس الطاولة	(صح)
٤-	من أنواع مسكة المضرب في كرة الطاولة (تنس الطاولة) مسكة المصافحة	(صح)
٥-	سميت مسكة المصافحة بهذا الاسم : لأنها تشبه عملية التصافح	(صح)
٦-	من الخطوات الفنية لمهارة الاستقبال بالساعدين من الجانب في كرة الطائرة متابعة الكرة بالعينين	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

١	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى	أ- اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
٢	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة	أ- الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
٣	تعتبر مسكة المصافحة من المهارات في لعبة	أ- كرة الطاولة	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- الإرسال من أعلى

٢- تمرير الكرة بالأصابع

١- استقبال الكرة بالساعدين

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي 1445/1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

1 - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
(أ) قوة عضلات الذراعين	(ب) الحزام الصدري	(ج) جميع ما ذكر
2 - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :		
(أ) العدو والسباحة.	(ب) الوقوف.	(ج) الجلوس
3 - يتم قياس نبض القلب عن طريق:		
(أ) السماع الطبية فقط.	(ب) التحسس والسماعة.	(ج) جميع ما ذكر
4 - يتراوح نبض الانسان العادي ما بين:		
(أ) 60 - 80 نبضة / دقيقة	(ب) 60 - 100 نبضة / دقيقة	(ج) 20 - 30 نبضة / دقيقة
5 - في مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللخلف يوزع ثقل الجسم :		
(أ) على القدمين بالتساوي.	(ب) على القدم اليمنى.	(ج) جميع ما ذكر

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

1	في مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأمام وللخلف يوضع الكفين على بعضهما ويتجهان للأسفل
2	يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها
3	تقاس قوة عضلات البطن باختبار الجلوس من الرقود
4	يتم لف الثلاث أصابع الخنصر والبنصر والوسطى حول يد المضرب
5	يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

نموذج إجابة أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
(أ) قوة عضلات الذراعين	(ب) الحزام الصدري	(ج) جميع ما ذكر
٢ - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :		
(أ) العدو والسباحة.	(ب) الوقوف.	(ج) الجلوس
٣ - يتم قياس نبض القلب عن طريق:		
(أ) السماع الطبية فقط.	(ب) التحسس والسماعة.	(ج) جميع ما ذكر
٤ - يتراوح نبض الانسان العادي ما بين:		
(أ) ٦٠ - ٨٠ نبضة / دقيقة	(ب) ٦٠ - ١٠٠ نبضة / دقيقة	(ج) ٢٠ - ٣٠ نبضة / دقيقة
٥ - في مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللخلف يوزع ثقل الجسم :		
(أ) على القدمين بالتساوي.	(ب) على القدم اليمنى.	(ج) جميع ما ذكر

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

١	في مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأمام وللخلف يوضع الكفين على بعضهما ويتجهان للأسفل	✗
٢	يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها	✓
٣	تقاس قوة عضلات البطن باختبار الجلوس من الرقود	✓
٤	يتم لف الثلاث أصابع الخنصر والبنصر والوسطى حول يد المضرب	✓
٥	يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة	✓

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط
الزمن :

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة الطائف :

اسم الطالب : الصف : 00000000000000000000

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الثاني) للعام الدراسي 1446هـ

السؤال الأول :

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

1-	التصويب من الثبات في كرة القدم تعتبر من المهارات الضرورية في كرة القدم ، وتعد من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف	()
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-	تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس	()
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 الصحيحة

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 ؟

3- التصويب من الثبات

2- امتصاص الكرة بالصدر

1- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني