اختبار الفترة الثانية

السنة: أول متوسط

الفصل الدراسي الأول 1447 هـ

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف أول متوسط الفصل الأول لعام 1447 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	( )
2	من أنواع الاستقبال في كرة الطائرة : الاستقبال بالساعدين من الجانب	( )
3	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	( )
4	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد	( )
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.

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

4. 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/ـــة المادة :



نموذج الاجابة

اختبار الفترة الثانية
الصف: أول متوسط
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ هـ

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف أول متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٧ 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 مادتي

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.



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

10 درجات

اسم الطالب : ..... الصف :

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الثانية) للعام الدراسي 1447هـ

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	( )
2-	من أنواع الاستقبال في كرة الطائرة : الاستقبال بالساعدين من الجانب	( )
3-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	( )
4-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد	( )
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 :

موقع مادتي

نموذج الاجابة



عن النفس

اسم الطالب : ..... الصف :

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الثانية) للعام الدراسي 1447هـ

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	(صح)
2-	من أنواع الاستقبال في كرة الطائرة : الاستقبال بالساعدين من الجانب	(صح)
3-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	(صح)
4-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد	(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 مادتي