

تم تحميل وعرض المادة من

# منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوازيح  
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي 1445/1444 هـ			
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 نقل الجسم :		
( أ ) على القدمين بالتساوي.	( ب ) على القدم اليمنى.	( ج ) جميع ما ذكر
6 - يلعب وضع ..... دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة؟		
( أ ) الاستعداد	( ب ) الجلوس	( ج ) الوقوف
7 - عند أداء مهارة الففز فتحاً على المهر بالطول يكون الاقتراب في خط ..... وأن تكون السرعة متناقصة؟		
( أ ) متعرج	( ب ) مستقيم	( ج ) منحنى
8 - الكتفان والجذع والركبتان والقدمان على استقامة واحدة؟		
( أ ) الوضع المستقيم	( ب ) الوضع المنحني	( ج ) الوضع المتكور
9 - الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر والجذع منحنياً بشدة ؟		
( أ ) الوضع المتكور	( ب ) الوضع المستقيم	( ج ) الوضع المنحني
10 - الركبتان مستقيمتان والجذع مثنياً بزاوية 90 درجة؟		
( أ ) الوضع المنحني	( ب ) الوضع المتكور	( ج ) الوضع المستقيم

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي 1445/1444هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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
6	عند أداء الأرسال القاطع يكون الوقوف خلف الطاولة بمسافة 80 - 90 سم ؟
7	عند وقفة الاستعداد يجب أن تشير أمشاط القدمين للأمام والخارج ؟
8	تكون الذراع الحرة عند وقفة الاستعداد مستقيمة مع الذراع اليسرى للمضرب وذلك لحفظ التوازن ؟
9	تحسب نقطة للاعب إذا فشل المستقبل في رد الكرة رداً صحيحاً ؟
10	يتم مد الركبتين في الدرجة الأمامية الطائرة والوقوف على القدمين للوصول إلى وضع الوقوف الثابت على القدمين ؟

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر 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 الإنسان 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
٦ - يلعب وضع ..... دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة؟		
( أ ) الاستعداد	( ب ) الجلوس	( ج ) الوقوف
٧ - عند أداء مهارة القفز فتحاً على المهر بالطول يكون الاقتراب في خط ..... وأن تكون السرعة متناقصة؟		
( أ ) متعرج	( ب ) مستقيم	( ج ) منحنى
٨ - الكتفان والجذع والركبتان والقدمان على استقامة واحدة؟		
( أ ) الوضع المستقيم	( ب ) الوضع المنحني	( ج ) الوضع المتكور
٩ - الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر والجذع منحنياً بشدة ؟		
( أ ) الوضع المتكور	( ب ) الوضع المستقيم	( ج ) الوضع المنحني
١٠ - الركبتان مستقيمتان والجذع مثنياً بزاوية ٩٠ درجة؟		
( أ ) الوضع المنحني	( ب ) الوضع المتكور	( ج ) الوضع المستقيم

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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	X
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	✓
٦	عند أداء الأرسال القاطع يكون الوقوف خلف الطاولة بمسافة ٨٠ - ٩٠ سم ؟	X
٧	عند وقفة الاستعداد يجب أن تشير أمشاط القدمين للأمام والخارج ؟	✓
٨	تكون الذراع الحرة عند وقفة الاستعداد مستقيمة مع الذراع اليسرى للمضرب وذلك لحفظ التوازن ؟	X
٩	تحسب نقطة للاعب إذا فشل المستقبل في رد الكرة رداً صحيحاً ؟	✓
١٠	يتم مد الركبتين في الدرجة الأمامية الطائرة والوقوف على القدمين للوصول إلى وضع الوقوف الثابت على القدمين ؟	✓

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف : أول المتوسط ( أنتساب )		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....
		المدرسة: .....
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1444 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	1- السماعه الطبيه	2- التحسس	3- جميع ما ذكر صحيح	يتم قياس نبض القلب عن طريق .....
2.	1- 28 - 40 نبضة / دقيقه	2- 27 - 40 نبضة / دقيقه	3- 28 - 45 نبضة / دقيقه	يتراوح نبض الإنسان العادي للرجال البالغين ما بين .....
3.	1- ( 230 - العمر )	2- ( 220 - العمر )	3- ( 240 - العمر )	من أبسط الطرق لتقدير ضربات القلب القصوى ؟
4.	1- القدرة العضلية	2- المرونة	3- القوة العضلية	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟
5.	1- سرعة الانتقال	2- سرعة رد الفعل	3- جميع ما ذكر صحيح	من أنواع عنصر السرعة ؟
6.	1- صح	2- خطأ		من الخطوات التعليمية للأداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام والخلف في كرة الطائرة الوقوف ، فتحاً مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي . ؟
7.	1- مثنيتان	2- ممدودتان	3- جميع ما ذكر صحيح	من الخطوات التعليمية للأداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأمام والخلف في كرة الطائرة تكون الذراعان ..... للأمام ولأسفل باتساع الصدر . ؟
8.	1- الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	2- ثني الذراعين من وضع الانبطاح	3- العدو لمسافة 30 م	يقاس عنصر قوة عضلات البطن عن طريق اختبار ....؟
9.	1- المرونة	2- الرشاقة	3- قوة عضلات البطن	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء؟
10.	1- مسكة المضرب ( المصافحة )	2- الإرسال القاطع بوجه المضرب	3- جميع ما ذكر صحيح	من المهارات التي دراسته / بها في وحدة كرة تنس الطاولة . ؟
11.	1- صح	2- خطأ		تؤدي مهارة الدرجة الأمامية الطائرة من الجري / من الجري خطوتين القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء إلى الأعلى و الأمام . ؟
12.	1- أمام	2- خلف	3- جانب	من الخطوات التعليمية للأداء الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين يكون وضع الكفين على الأرض يكون ..... الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكفتين . ؟
13.	1- صح	2- خطأ		من الخطوات التعليمية للأداء القفز على طاولة القفز بالطول يكون الاقتراب في خط مستقيم وأن تكون السرعة متزايدة وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الارتفاع؟
14.	1- ممدودتان	2- مثنيتان	3- جميع ما ذكر صحيح	من المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بلعبة الجيمبال الوضع المتكور تكون الركبتان ..... كاملاً على الصدر ، والجذع منحني بشدة. ؟
15.	1- صح	2- خطأ		من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لمس الكرة للشبكة يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها . ؟
16.	1- صح	2- خطأ		من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة لا يجوز إيقاف اللعب لتحذير أو توقيع عقوبة على لاعب أو ناصح . ؟

من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يجوز إيقاف اللعب لتطبيق نظام الطريقة البديلة ( التعجيل ) . ؟	-17	-1	صح	-2	خطأ
من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يعتبر تداول الكرة معادا في حال إيقاف اللعب بواسطة الحكم أو مساعده . ؟	-18	-1	صح	-2	خطأ
من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يعتبر الكرة معادا إذا فشل منافسة في أداء ضربة إرسال سليمة . ؟	-19	-1	صح	-2	خطأ
أذكر / ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجودو التي دراسته / بها . ؟	-20	-1		-2	-3

تمنياتي لكم بالتوفيق