

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 وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد





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 بمحافظة الطائف :

اسم الطالب : الصف : 00000000000000000000

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الثالث) للعام الدراسي 1445هـ

السؤال الأول :

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

()	1- من الخطوات الفنية عند وقفة الاستعداد في كرة اليد يكون النظر موجه إلى المنافس
()	2- اثناء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يواجه المهاجم المدافع على مسافة متر أو مترين 0
()	3- عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يتم توزيع ثقل الجسم على القدمين 0
()	4- يمكن من خلال الإرسال في كرة الريشة تسجيل نقطة مباشرة 0
()	5- الحكم العام في كرة الريشة الطائرة هو المسؤول عن الدورة كاملة بجميع تنظيماتها 0
()	6- تؤدي مهارة الدرجة الأمامية الطائرة من الجري من خلال ثلاث خطوات ودفع الأرض بكلتا القدمين

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

1	تؤدي رمية الـ (7 امتار) في كرة اليد خلال ٠٠٠٠ ثواني بعد صافرة الحكم			
	أ-	ثانيتين	ب-	ثلاث ثواني
2	تؤدي مهارة الدرجة الأمامية الطائرة من الجري من خلال ٠٠٠٠٠ خطوات ودفع الأرض بكلتا القدمين			
	أ-	ثلاث خطوات	ب-	خطوتين
3	تحتوي الريشة الطائرة على ٠٠٠ قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة			
	أ-	16 قطعة	ب-	14 قطعة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

3- الإرسال من أعلى

2- التصويبة السلمية

1- التصويب من مستوى الحوض

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

رؤية
2030



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمحافظة الطائف

نموذج الإجابة

اسم الطالب :

10 درجات

نموذج إجابة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الثالث) للعام الدراسي 1445هـ

السؤال الأول :

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

1-	من الخطوات الفنية عند وقفة الاستعداد في كرة اليد يكون النظر موجه إلى المنافس 0	(صح)
2-	اثناء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يواجه المهاجم المدافع على مسافة متر أو مترين 0	(صح)
3-	عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يتم توزيع ثقل الجسم على القدمين 0	(صح)
4-	يمكن من خلال الإرسال في كرة الريشة تسجيل نقطة مباشرة 0	(صح)
5-	الحكم العام في كرة الريشة الطائرة هو المسؤول عن الدورة كاملة بجميع تنظيماتها 0	(صح)
6-	تؤدي مهارة الدرجة الأمامية الطائرة من الجري من خلال ثلاث خطوات ودفع الأرض بكلتا القدمين	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

1	تؤدي رمية الـ (7 امتار) في كرة اليد خلال 0000 ثواني بعد صافرة الحكم	أ- ثانيتين	ب- ثلاث ثواني	ج- اربع ثواني
2	تؤدي مهارة الدرجة الأمامية الطائرة من الجري من خلال 00000 خطوات ودفع الأرض بكلتا القدمين	أ- ثلاث خطوات	ب- خطوتين	ج- خطوة واحدة
3	تحتوي الريشة الطائرة على 0000 قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة 0	أ- 16 قطعة	ب- 14 قطعة	ج- 12 قطعة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

3- الإرسال من أعلى

2- التصويبة السلمية

1- التصويب من مستوى الحوض

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني



اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

اسم الطالب:	الصف: الأول متوسط
-------------	-------------------

1 - ضع/ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

م	العبارة	العلامة
1	في الإرسال الأمامي يمسك اللاعب الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل.	
2	عند أداء المسكة الأمامية تلف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر دون توتر.	
3	عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يتم الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع.	
4	أثناء أداء وقفة الاستعداد يتم ثني الركبتين قليلاً مع انحناء الجذع وميله للأمام.	
5	في وقفة الاستعداد يقف اللاعب مع تباعد القدمان مع تقديم قدم على بعد 30 سم تقريباً.	

2 - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي :	(أ) اللياقة القلبية التنفسية	(ب) المرونة	(ج) جميع ما ذكر صحيح
2 - هي الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	(أ) السرعة	(ب) القوة	(ج) لا شيء مما ذكر
3- تقاس القوة العضلية عن طريق :	(أ) قوة عضلات الذراعين.	(ب) الحزام الصدري.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
4 - هي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن.	(أ) سرعة الانتقال .	(ب) القوة.	(ج) الرشاقة
5 - يتم استقبال المهاجم للكرة باليدين والتحرك ناحية:	(أ) الذراع الرامية.	(ب) الخلف	(ج) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

اسم الطالب:	الصف: الأول متوسط
-------------	-------------------

١ - ضع/ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

م	العبارة	العلامة
١	في الإرسال الأمامي يمسك اللاعب الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل.	✓
٢	عند أداء المسكة الأمامية تلف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر دون توتر.	✓
٣	عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يتم الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع.	✓
٤	أثناء أداء وقفة الاستعداد يتم ثني الركبتين قليلاً مع انحناء الجذع وميله للأمام.	×
٥	في وقفة الاستعداد يقف اللاعب مع تباعد القدمان مع تقديم قدم على بعد ٣٠ سم تقريباً.	✓

٢ - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي :	(أ) اللياقة القلبية التنفسية	(ب) المرونة	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٢ - هي الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	(أ) السرعة	(ب) القوة	(ج) لا شيء مما ذكر
٣- تقاس القوة العضلية عن طريق :	(أ) قوة عضلات الذراعين.	(ب) الحزام الصدري.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٤ - هي سرعة التحرك من مكان إلى اخر في أقل زمن ممكن.	(أ) سرعة الانتقال .	(ب) القوة.	(ج) الرشاقة
٥ - يتم استقبال المهاجم للكرة باليدين والتحريك ناحية:	(أ) الذراع الرامية.	(ب) الخلف	(ج) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:



المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الأول المتوسط		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بـ
		مدرسة:
أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1445هـ		

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

السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة (✓) :					
1.	عند أداء وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد يكون النظر موجه إلى الشبكة ؟	صح	خطأ		
2.	عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يكون استقبال المهاجم للكرة باليدين والتحرك ناحية الذراع الرامية مع أخذ خطوة بالقدم اليمنى للإمام يعقبها خطوة بالقدم اليسرى (قدم الارتكاز) ؟	صح	خطأ		
3.	ملعب كرة اليد أن يكون مستطيلاً بطول (30) م و بعرض (20) م ؟	صح	خطأ		
4.	في كرة الريشة الطائرة يكون الملعب فيها مستطيل الشكل وينقسم إلى نصفين بواسطة الشبكة وفي الغالب يخطط لكلا الفئتين من اللاعبين (الفردي الزوجي) ؟	صح	خطأ		
5.	تؤدي المسكة الأمامية في كرة الريشة الطائرة بلف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر و توتر . ؟	صح	خطأ		
6.	تؤدي المسكة الخلفية في كرة الريشة الطائرة بثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة . ؟	صح	خطأ		
7.	عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين مع ميل الجسم قليلاً إلى الخلف . ؟	صح	خطأ		
8.	عند أداء الإرسال يراعى أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى و للأمام على شكل قوس منخفض لتمر من تحت الشبكة . ؟	صح	خطأ		
9.	لا يجب على لاعبين تغيير مناطق الإرسال الخاصة بهم حتى كسب نقطة . ؟	صح	خطأ		
10.	تمنح رمية حارس المرمى في كرة اليد عند دخول لاعب الفريق المنافس منطقة المرمى بمخالفة . ؟	صح	خطأ		

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الأول المتوسط		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بـ
		مدرسة:
أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب / ة	نموذج الإجابة	جدة المستحقة
		5

السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة (✓) :		
1.	عند أداء وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد يكون النظر موجه إلى الشبكة ؟	صح خطأ
2.	عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يكون استقبال المهاجم للكرة باليدين والتحرك ناحية الذراع الرامية مع أخذ خطوة بالقدم اليمنى للإمام يعقبها خطوة بالقدم اليسرى (قدم الارتكاز) ؟	صح خطأ
3.	ملعب كرة اليد أن يكون مستطيلاً بطول (30) م و بعرض (20) م ؟	صح خطأ
4.	في كرة الريشة الطائرة يكون الملعب فيها مستطيل الشكل وينقسم إلى نصفين بواسطة الشبكة وفي الغالب يخطط لكلا الفئتين من اللاعبين (الفردي الزوجي) ؟	صح خطأ
5.	تؤدي المسكة الأمامية في كرة الريشة الطائرة بلف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر و توتر . ؟	صح خطأ
6.	تؤدي المسكة الخلفية في كرة الريشة الطائرة بثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة . ؟	صح خطأ
7.	عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين مع ميل الجسم قليلاً إلى الخلف . ؟	صح خطأ
8.	عند أداء الإرسال يراعى أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى و للأمام على شكل قوس منخفض لتمر من تحت الشبكة . ؟	صح خطأ
9.	لا يجب على لاعبين تغيير مناطق الإرسال الخاصة بهم حتى كسب نقطة . ؟	صح خطأ
10.	تمنح رمية حارس المرمى في كرة اليد عند دخول لاعب الفريق المنافس منطقة المرمى بمخالفة . ؟	صح خطأ



أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (أول متوسط) العام الدراسي 1444/1445 هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - تعد الرمية من أسهل أنواع التصويبات في كرة السلة:		
(أ) الحرة	(ب) السلمية	(ج) المرتدة
2 - يجب الحرص على تشجيع الطفل على شرب من الماء يومياً :		
(أ) 6-8 أكواب	(ب) 1-2 كوب	(ج) 10-12 كوب
3 - هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء :		
(أ) الرشاقة	(ب) المرونة	(ج) التوافق
4 - هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية :		
(أ) قوة عضلات البطن	(ب) القوة العضلية	(ج) القدرة العضلية
5- هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها		
(أ) الرشاقة	(ب) المرونة	(ج) الاتزان

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

1	في نهاية التمريرة المرتدة يتم تقدم أحد القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع ؟
2	في الرمية الحرة يكون النظر إلى حلقة السلة والقدمان متجاورتان والركبتان مثنيتان قليلاً
3	تستمر سيطرة الفريق عندما يكون لاعب من ذلك الفريق مسيطراً على كرة حية ؟
4	يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة ؟
5	من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم؟

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,

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

نموذج الإجابة

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - تعد الرمية من أسهل أنواع التصويبات في كرة السلة:	(أ) الحرة	(ب) السلمية	(ج) المرتدة
٢ - يجب الحرص على تشجيع الطفل على شرب من الماء يومياً :	(أ) ٦-٨ أكواب	(ب) ١-٢ كوب	(ج) ١٠-١٢ كوب
٣ - هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء :	(أ) الرشاقة	(ب) المرونة	(ج) التوافق
٤ - هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية :	(أ) قوة عضلات البطن	(ب) القوة العضلية	(ج) القدرة العضلية
٥- هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها	(أ) الرشاقة	(ب) المرونة	(ج) الاتزان

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

✓	١	في نهاية التمريرة المرتدة يتم تقدم أحد القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع ؟
✓	٢	في الرمية الحرة يكون النظر إلى حلقة السلة والقدمان متجاورتان والركبتان مثنيتان قليلاً
✓	٣	تستمر سيطرة الفريق عندما يكون لاعب من ذلك الفريق مسيطراً على كرة حية ؟
✓	٤	يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة ؟
✓	٥	من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم؟

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،