

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

١٠ درجات

اسم الطالب : ..... الصف : .....

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الثاني - الفترة الأولى ) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

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

١-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة	( )
٢-	تعد الرمية الحرة في كرة السلة من أسهل أنواع التصويب لأنها تؤدي في المباراة دون إعاقة من المدافعين .	( )
٣-	تستخدم التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة حينما يكون لاعبي الفريق المنافس طوال في القامة .	( )
٤-	عند تنفيذ الرمية الحرة في كرة السلة يكون النظر إلى حلقة السلة .	( )
٥-	تعتبر التغذية الجهة الرئيسة المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم	( )
٦-	المعادلة المشهورة لقياس نض القلب الأقصى هي : ( العمر - ٢٢٠ )	( )

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

١	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة	أ- اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
٢	أثناء أداء الرمية الحرة في كرة السلة تكون القدمان	أ- متباعدتان	ب-	متجاورتان	ج-	متلاصقتان
٣	تحسب الإصااية المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ	أ- نقطة واحدة	ب-	نقطتين	ج-	ثلاث نقاط



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- الارتكاز الخلفي

٢- التمريرة المرتدة باليدين

١- الرمية الحرة في كرة السلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح  
معلم المادة : سعيد الزهراني



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الأول متوسط

# نموذج الإجابة

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الثاني - الفترة الأولى ) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

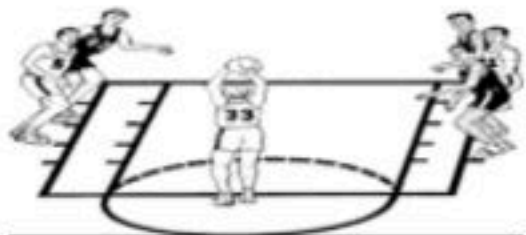
ب- ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

١-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	( صح )
٢-	تعد الرمية الحرة في كرة السلة من أسهل أنواع التصويب لأنها تؤدي في المباراة دون إعاقة من المدافعين .	( صح )
٣-	تستخدم التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة حينما يكون لاعبي الفريق المنافس طوال في القامة .	( صح )
٤-	عند تنفيذ الرمية الحرة في كرة السلة يكون النظر إلى حلقة السلة .	( صح )
٥-	تعتبر التغذية الجاهزة الرئيسية المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم	( صح )
٦-	المعادلة المشهورة لقياس نض القلب الأقصى هي : ( العمر - ٢٢٠ )	( صح )

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

١	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة	أ- اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
٢	أثناء أداء الرمية الحرة في كرة السلة تكون القدمان	أ- متباعدتان	ب-	متجاورتان	ج-	متلاصقتان
٣	تحسب الإصااية المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ	أ- نقطة واحدة	ب-	نقطتين	ج-	ثلاث نقاط



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- الارتكاز الخلفي

٢- التمريرة المرتدة باليدين

٢- الرمية الحرة في كرة السلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح



اختبار الفترة الأولى

الصف: أول متوسط

الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٧ هـ

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفترة الأولى ) للصف أول متوسط الفصل الثاني لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : ..... : الصف : .....

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

( )	1	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة.
( )	2	تعد الرمية الحرة في كرة السلة من أسهل أنواع التصويب لأنها تؤدي في المباراة دون إعاقة من المدافعين0
( )	3	تستخدم التمريزة المرتدة باليدين في كرة السلة حينما يكون لاعبي الفريق المنافس طوال في القامة0
( )	4	عند تنفيذ الرمية الحرة في كرة السلة يكون النظر إلى حلقة السلة 0
( )	5	تعتبر التغذية الجهة الرئيسة المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم.

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	المعادلة المشهورة لقياس نبض القلب الأقصى هي : ( )
أ	العمر - 220
ب	العمر - 22
ج	العمر - 2204
2	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.
أ	الرشاقة
ب	اللياقة القلبية التنفسية
ج	لا شيء مما ذكر
3	أثناء أداء الرمية الحرة في كرة السلة تكون القدمان .....
أ	متباعدتان
ب	متجاورتان
ج	جميع ما ذكر صحيح
4	تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة ب .....
أ	نقطة واحدة
ب	نقطتين
ج	ثلاث نقاط
5	يتم نقل الأكسجين بواسطة الدم واستخلائه من قبل الخلايا وخصوصاً ..... لإنتاج الطاقة.
أ	العضلات
ب	المفاصل
ج	جميع ما ذكر صحيح

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق  
معلم/ة المادة :



# نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفترة الأولى ) للصف أول متوسط الفصل الثاني لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة.	(✓)
٢	تعد الرمية الحرة في كرة السلة من أسهل أنواع التصويب لأنها تؤدي في المباراة دون إعاقة من المدافعين .	(✓)
٣	تستخدم التمريزة المرتدة باليدين في كرة السلة حينما يكون لاعبي الفريق المنافس طوال في القامة .	(✓)
٤	عند تنفيذ الرمية الحرة في كرة السلة يكون النظر إلى حلقة السلة .	(✓)
٥	تعتبر التغذية الجهة الرئيسة المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم.	(✓)

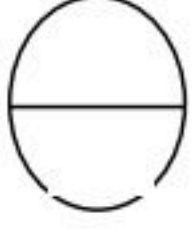
السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	المعادلة المشهورة لقياس نبض القلب الأقصى هي : ( )				
أ	العمر - ٢٢٠	ب	العمر - ٢٢	ج	العمر - ٢٢٠٤
٢	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.				
أ	الرشاقة	ب	اللياقة القلبية التنفسية	ج	لا شيء مما ذكر
٣	أثناء أداء الرمية الحرة في كرة السلة تكون القدمان .....				
أ	متباعدتان	ب	متجاورتان	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة ب .....				
أ	نقطة واحدة	ب	نقطتين	ج	ثلاث نقاط
٥	يتم نقل الأكسجين بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصاً ..... لإنتاج الطاقة.				
أ	العضلات	ب	المفاصل	ج	جميع ما ذكر صحيح

اختبار الفترة الأولى لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس  
للفترة الدراسية الثانية لعام ١٤٤٧ هـ للصف الأول المتوسط

اسم الطالب/ة :

الصف : /



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

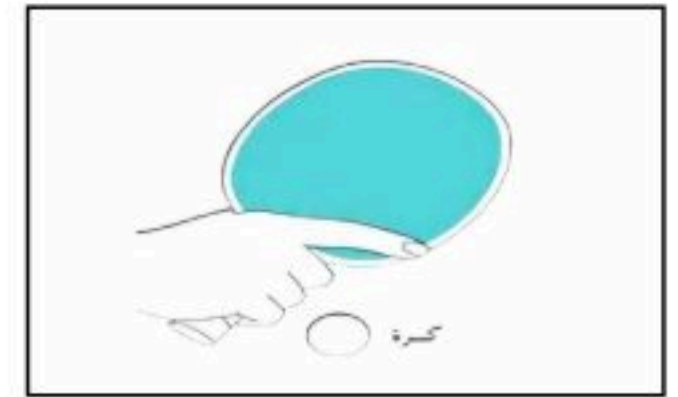
- ١- يتم قياس نبض القلب عن طريق السماع الطبية أو التحسس . ( )
- ٢- تأتي أهمية تقدير ضربات القلب القصوى عند الرغبة في تحديد مستوى حجم مزاوله النشاط البدني المرغوبة . ( )

السؤال الثاني: اختار / ي الإجابة الصحيحة من العبارات التالية؟

- ١- عند أداء مهارة استقبال بالساعدين من الخلف في كرة الطائرة تكون الذراعان ممدودتان للأمام و..... باتساع الصدر .  
أ- لأسفل      ب- لأعلى      ج- لأوسط
- ٢- عند أداء مهارة الإرسال القاطع بوجه المضرب من وضع الوقوف خلف الطاولة بمسافة .  
أ- ( ٥٠-٣٠ )      ب- ( ٦٠-٥٠ )      ج- ( ٧٠-٤٠ )

السؤال الثالث: صل / ي الصورة بالعنوان المناسب لها؟

وقفه الاستعداد



مسكة المضرب (مسكة المصافحة)

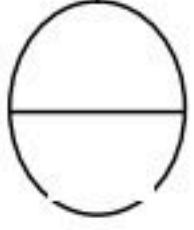


# نموذج الإجابة

اختبار الفترة الأولى لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس  
للفترة الدراسية الثانية لعام ١٤٤٧ هـ للصف الأول المتوسط

اسم الطالب/ة :

الصف : /



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

- ١- يتم قياس نبض القلب عن طريق السماع الطبية أو التحسس . ( ✓ )
- ٢- تأتي أهمية تقدير ضربات القلب القصوى عند الرغبة في تحديد مستوى حجم مزاوله النشاط البدني المرغوبة . ( x )

السؤال الثاني: اختار / ي الإجابة الصحيحة من العبارات التالية؟

- ١- عند أداء مهارة استقبال بالساعدين من الخلف في كرة الطائرة تكون الذراعان ممدودتان للأمام و..... باتساع الصدر .  
أ- لأسفل      ب- لأعلى      ج- لأوسط
- ٢- عند أداء مهارة الإرسال القاطع بوجه المضرب من وضع الوقوف خلف الطاولة بمسافة .  
أ- ( ٥٠-٣٠ )      ب- ( ٦٠-٥٠ )      ج- ( ٧٠-٤٠ )

السؤال الثالث: صل / ي الصورة بالعنوان المناسب لها؟

وقفة الاستعداد

مسكة المضرب (مسكة المصافحة)

مسكة المضرب