

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 : أول المتوسط
الزمن :

مدرسة

اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثاني لعام 1446هـ

اسم الطالب / ة	الدرجة المستحقة	الصف	التوقيع
	40		
المصحح	التوقيع		
المراجع	التوقيع		

20

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

1	تعتبر مهارة التصويب من الثبات في كرة القدم من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف.	()
2	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	()
3	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها.	()
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.	()
7	يتم من خلال رمية التماس استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس.	()
8	أثناء أداء مهارة امتصاص الكرة يتم سحب الرجل إلى أسفل لامتصاص سرعة الكرة.	()
9	ليس بالإمكان إحراز هدف مباشر من رمية التماس في حال دخول الكرة إلى مرمى الفريق.	()
10	تستخدم المسكة الشرقية للضربات الأمامية.	()
11	في وقفة الاستعداد في كرة التنس يتم توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين.	()
12	يكون وضع المضرب في المسكة الشرقية عمودي على الأرض بصفة مستمرة.	()
13	يتم تحريك الجسم والمضرب في الضربة الأمامية باتجاه الخلف.	()
14	في ضربة الإرسال يقف المرسل خلف خط القاعدة خارج حدود الملعب.	()
15	على المرسل ألا يغير وضعه الذي اتخذ قبل أداء الإرسال بالمشي أو الجري.	()
16	من أشهر مسابقات التنس سباق (4 × 100 متر) وفيها يلتزم كل لاعب بحارته.	()
17	في سباق (4 × 400 متر) يحق للاعب الثاني الدخول إلى داخل المضمار (الحارة الأولى).	()
18	أثناء الاستعداد لرمي الجلة يكون اللاعب واقفاً في حدود الدائرة وظهره باتجاه الرمي.	()
19	في سباق التنس ترسم خطوط بعرض 5 سم عبر المضمار لتحديد مسافات المراحل.	()
20	تصنع الجلة من الحديد أو النحاس أو من أي معدن لا يقل في ليونته عن النحاس.	()

السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1	أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	السرعة.	ج	المرونة.
2	أ	عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
3	أ	الارتكاز.	ب	الاستعداد.	ج	لا شيء مما ذكر.
4	أ	تصلب.	ب	حركة.	ج	الشبكة.
5	أ	الغير أساسية.	ب	الأساسية.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
6	أ	الخلف.	ب	الجانب.	ج	الأمم.
7	أ	رأسه.	ب	قدمه.	ج	الشبكة.
8	أ	بثلاث.	ب	أربع.	ج	لا شيء مما ذكر.
9	أ	يسار.	ب	يمين.	ج	أعلى.
10	أ	للأمام.	ب	بيد واحدة.	ج	للخلف.
11	أ	السرعة.	ب	الرشاقة.	ج	القوة العضلية.
12	أ	الجري مسافة من 30 - 40 متر.	ب	الجلوس.	ج	لا شيء مما ذكر.
13	أ	رمية الكتف.	ب	التحمل.	ج	السقطة الدائرية.
14	أ	الجلوس من الرقود.	ب	الوقوف.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
15	أ	الوزن الزائد.	ب	الجنس والعمر.	ج	كل ما ذكر صحيح.
16	أ	18	ب	20	ج	كل ما ذكر صحيح.
17	أ	الجري المتعرج.	ب	القوة.	ج	لا شيء مما ذكر.
18	أ	أربع.	ب	خمس.	ج	لا شيء مما ذكر.
19	أ	اب سوجي.	ب	اليومسي.	ج	لا شيء مما ذكر.
20	أ	وقفة المشي (اب - سوجي)	ب	وقفة الطعن الأمامية (اب - كوبي)	ج	جميع ما ذكر صحيح.

انتهت الأسئلة

نتمنى لكم التوفيق

معلم/ة المادة :

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : أول المتوسط
الزمن :

مدرسة

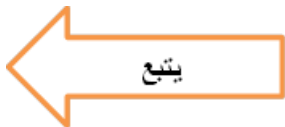
نموذج إجابة اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

٤٠	ستحقة	اسم الطالب / ة
	ع	المصحح
	ع	المراجع

نموذج الإجابة

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

(✓)	١	تعتبر مهارة التصويب من الثبات في كرة القدم من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف.
(✓)	٢	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.
(✓)	٣	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها.
(✓)	٤	تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس.
(✓)	٥	تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في كرة القدم.
(✓)	٦	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب.
(✓)	٧	يتم من خلال رمية التماس استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس.
(✓)	٨	أثناء أداء مهارة امتصاص الكرة يتم سحب الرجل إلى أسفل لامتصاص سرعة الكرة.
(✓)	٩	ليس بالإمكان إحراز هدف مباشر من رمية التماس في حال دخول الكرة إلى مرمى الفريق.
(✓)	١٠	تستخدم المسكة الشرقية للضربات الأمامية.
(✓)	١١	في وقفة الاستعداد في كرة التنس يتم توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين.
(✓)	١٢	يكون وضع المضرب في المسكة الشرقية عمودي على الأرض بصفة مستمرة.
(✓)	١٣	يتم تحريك الجسم والمضرب في الضربة الأمامية باتجاه الخلف.
(✓)	١٤	في ضربة الإرسال يقف المرسل خلف خط القاعدة خارج حدود الملعب.
(✓)	١٥	على المرسل ألا يغير وضعه الذي اتخذ قبل أداء الإرسال بالمشي أو الجري.
(✓)	١٦	من أشهر مسابقات التنس سباق (٤ × ١٠٠ متر) وفيها يلتزم كل لاعب بحارته.
(✓)	١٧	في سباق (٤ × ٤٠٠ متر) يحق للاعب الثاني الدخول إلى داخل المضمار (الحارة الأولى).
(✓)	١٨	أثناء الاستعداد لرمي الجلة يكون اللاعب واقفاً في حدود الدائرة وظهره باتجاه الرمي.
(✓)	١٩	في سباق التنس ترسم خطوط بعرض ٥ سم عبر المضمار لتحديد مسافات المراحل.
(✓)	٢٠	تصنع الجلة من الحديد أو النحاس أو من أي معدن لا يقل في ليونته عن النحاس.



موقع منهجي
mnhaji.com



السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١	أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	السرعة.	ج	المرونة.
٢	أ	عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
٣	أ	الارتكاز.	ب	الاستعداد.	ج	لا شيء مما ذكر.
٤	أ	تصلب.	ب	حركة.	ج	الشبكة.
٥	أ	الغير أساسية.	ب	الأساسية.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
٦	أ	الخلف.	ب	الجانب.	ج	الأمام.
٧	أ	رأسه.	ب	قدمه.	ج	الشبكة.
٨	أ	بثلاث.	ب	أربع.	ج	لا شيء مما ذكر.
٩	أ	يسار.	ب	يمين.	ج	أعلى.
١٠	أ	للأمام.	ب	بيد واحدة.	ج	للخلف.
١١	أ	السرعة.	ب	الرشاقة.	ج	القوة العضلية.
١٢	أ	الجري مسافة من ٣٠ - ٤٠ متر.	ب	الجلوس.	ج	لا شيء مما ذكر.
١٣	أ	رمية الكتف.	ب	التحمل.	ج	السفطة الدائرية.
١٤	أ	الجلوس من الرقود.	ب	الوقوف.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
١٥	أ	الوزن الزائد.	ب	الجنس والعمر.	ج	كل ما ذكر صحيح.
١٦	أ	١٨	ب	٢٠	ج	كل ما ذكر صحيح.
١٧	أ	الجري المتعرج.	ب	القوة.	ج	لا شيء مما ذكر.
١٨	أ	أربع.	ب	خمس.	ج	لا شيء مما ذكر.
١٩	أ	اب سوجي.	ب	البومسي.	ج	لا شيء مما ذكر.
٢٠	أ	وقفة المشي (اب - سوجي)	ب	وقفة الطعن الأمامية (اب - كوبي)	ج	جميع ما ذكر صحيح.

انتهت الأسئلة

نتمنى لكم التوفيق

معلم/ة المادة :

موقع منهجي

mnhaji.com



المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس			
الصف : أول المتوسط (أنتساب)			
الزمن : ساعة ونصف			
			مدرسة:
أسئلة اختبار (أنتساب) الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ			

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

120

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

1.	يقيس عنصر اللياقة البدنية (القوة العضلية) عن طريق قوة			
	1- عضلات الذراعين	2- الحزام الصدري	3- جميع ما ذكر صحيح	
2.	تعرف بأنها قدرة الجهازين الدوري و التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الجهاز التنفسي و نقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة ؟			
	1- اللياقة القلبية التنفسية	2- القدرة العضلية	3- القوة العضلية	
3.	هي القوة المميزة بالسرعة تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة ؟			
	1- القوة العضلية	2- القدرة العضلية	3- السرعة	
4.	تعد إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم ، ولأنها تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط الجانب للملعب ؟			
	1- ضربة الركنية	2- ضربة المرمى	3- رمية التماس	
5.	تعتبر هذه المهارة من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة ؟			
	1- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	2- رمية التماس	3- الجري بالكرة	
6.	تعتبر هذه المهارة من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم إلى قسمين بكرة و بدون كرة . ؟			
	1- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	2- المراوغة	3- التصويب من الثبات	
7.	تؤدي هذه المهارة من أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة (الارتكاز) على الأرض و على مسافة (15) سم من الكرة . ؟			
	1- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	2- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	3- التصويب من الثبات	
8.	تستخدم مهارة المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة في التنس الأرضي المصغر للضربات ؟ .			
	1- الجانبية	2- الخلفية	3- الأمامية	
9.	تؤدي هذه المهارة عندما يتم فيها اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين ، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً ؟			
	1- وقفة الاستعداد	2- الضربة الأمامية	3- المسكة الشرقية للمضرب	
10.	تؤدي هذه المهارة من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض ، مع ثني مفصلي الركبتين ، وسند المضرب على اليد الحرة.؟			
	1- وقفة الاستعداد	2- الضربة الأمامية	3- المسكة الشرقية للمضرب	
1	تعتبر من أشهر مسابقات التنس سباق (4*100) م و فيها يلتزم كل لاعب بحارته حتى نهاية السباق . ؟			
1	1- رمي الرمح	2- دفع الجلة	3- التسليم و الاستلام للعصا	
	تؤدي مهارة دفع الجلة بحمل و إمساك كرة الجلة و يكون طرائق و يختار المناسب له . ؟			

1	1	3	2	2	1
2	2	3	2	2	1
3	3	3	2	2	1
4	4	3	2	2	1
5	5	3	2	2	1

10

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

1-1	عند تنمية القدرة العضلية تتم بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب
2-2	من قانون كرة القدم - لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس إذا دخلت الكرة مرمى المنافس
3-3	من قانون كرة القدم إذا لمس منفذ الرمية الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت في اللعب قبل أن تلمس أي لاعب آخر لا تحتسب ركلة حرة غير مباشرة
4-4	تعتبر مهارة المراوغة من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم إلى المراوغة بكرة و بدون كرة .
5-5	في سباق التتابع (4 x 400 متر) فيلتزم اللاعب / ة الأول من كل فريق بحارته أما اللاعب / ة الثاني فله حق الدخول إلى داخل المضمار (الحارة الأولى) تاركاً حارته بعد الجري المنحني الأول
6-6	من قانون كرة التنس - لا تلعب مباريات التنس الأرضي المصغر بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلاً منهما لاعبان
7-7	من مهارات التي دراستها في رياضة التايكوندو (تاجوك ألجن)
8-8	من أهم النقاط التعليمية للأداء اليومي الأولي (تاجوك ألجن) في التايكوندو تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم .
9-9	عند أداء مهارة دفع الجلة توضع كرة الجلة تحت الفك الأيسر و فوق الترقوة إذا كان اللاعب / ة يمسك الكرة باليد اليسرى
10-10	عند أداء مهارة المراوغة أو الخداع بكرة لا يتم اختيار التوقيت المناسب للمراوغة .

انتهت الأسئلة معلم/ة المادة :

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس		
الصف: أول المتوسط (أنتساب)		
الزمن: ساعة ونصف		
نموذج اجابة		مدرسة:
أسئلة اختبار (انتساب) الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ		

اسم الطالب / ة	اسم الطالب / ة
المصحح	المصحح
المراجع	المراجع
درجة المستحقة	40
التوقيع	
التوقيع	

نموذج الإجابة

120

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

1.	يقيس عنصر اللياقة البدنية (القوة العضلية) عن طريق قوة			
	1- عضلات الذراعين	2- الحزام الصدري	3- جميع ما ذكر صحيح	
2.	تعرف بأنها قدرة الجهازين الدوري و التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الجهاز التنفسي و نقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة ؟			
	1- اللياقة القلبية التنفسية	2- القدرة العضلية	3- القوة العضلية	
3.	هي القوة المميزة بالسرعة تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة ؟			
	1- القوة العضلية	2- القدرة العضلية	3- السرعة	
4.	تعد إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم ، ولأنها تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط الجانب للمعرب ؟			
	1- ضربة الركنية	2- ضربة المرمى	3- رمية التماس	
5.	تعتبر هذه المهارة من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة ؟			
	1- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	2- رمية التماس	3- الجري بالكرة	
6.	تعتبر هذه المهارة من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم إلى قسمين بكرة و بدون كرة . ؟			
	1- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	2- المراوغة	3- التصويب من الثبات	
7.	تؤدي هذه المهارة من أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة (الارتكاز) على لأرض و على مسافة (15) سم من الكرة . ؟			
	1- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	2- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	3- التصويب من الثبات	
8.	تستخدم مهارة المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة في التنس الأرضي المصغر للضربات ؟ .			
	1- الجانبية	2- الخلفية	3- الأمامية	
9.	تؤدي هذه المهارة عندما يتم فيها اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين ، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً ؟ .			
	1- وقفة الاستعداد	2- الضربة الأمامية	3- المسكة الشرقية للمضرب	
10.	تؤدي هذه المهارة من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض ، مع ثني مفصلي الركبتين ، وسند المضرب على اليد الحرة. ؟			
	1- وقفة الاستعداد	2- الضربة الأمامية	3- المسكة الشرقية للمضرب	
1	تعتبر من أشهر مسابقات التنس سباق (100*4) م و فيها يلتزم كل لاعب بحارته حتى نهاية السباق . ؟			
1	1- رمي الرمح	2- دفع الجلة	3- التسليم و الاستلام للعصا	
	تؤدي مهارة دفع الجلة بحمل و إمساك كرة الجلة و يكون طرائق و يختار المناسب له . ؟			



1	-1	3	-2	2	-3	1
2						
1	لمهارة المراوغة أو الخداع بدون كرة ثلاثة أقسام منها ؟					
3	-1	اختيار التوقيت المناسب للمراوغة	-2	تغيير اتجاه المؤدي فجأة	-3	توقع استجابة المنافس
1	من أهم الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى (تاجوك ألجن) في التايكوندو					
4	-1	استقامة الظهر أثناء الأداء	-2	الركبتان مستقيمتان	-3	النظر لأسفل أو لأعلى
1	من أهم النقاط التعليمية في البومسي الأولى (تاجوك ألجن) في التايكوندو					
5	-1	الا تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم	-2	عدم توزيع وزن الجسم على الرجلين	-3	ميل الجذع للأمام أو للخلف

10

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

✓	-1	عند تنمية القدرة العضلية تتم بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب
✓	-2	من قانون كرة القدم - لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس إذا دخلت الكرة مرمى المنافس
✗	-3	من قانون كرة القدم إذا لمس منفذ الرمية الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت في اللعب قبل أن تلمس أي لاعب آخر لا تحتسب ركلة حرة غير مباشرة
✓	-4	تعتبر مهارة المراوغة من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم إلى المراوغة بكرة و بدون كرة .
✓	-5	في سباق التتابع (4 x 400 متر) فيلتزم اللاعب / ة الأول من كل فريق بحارته أما اللاعب / ة الثاني فله حق الدخول إلى داخل المضمار (الحارة الأولى) تاركاً حارته بعد الجري المنحني الأول
✗	-6	من قانون كرة التنس - لا تلعب مباريات التنس الأرضي المصغر بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلاً منهما لاعبان
✓	-7	من مهارات التي دراستها في رياضة التايكوندو (تاجوك ألجن)
✗	-8	من أهم النقاط التعليمية للأداء البومسي الأولى (تاجوك ألجن) في التايكوندو تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم .
✓	-9	عند أداء مهارة دفع الجلة توضع كرة الجلة تحت الفك الأيسر و فوق الترقوة إذا كان اللاعب / ة يمسك الكرة باليد اليسرى
✗	10	عند أداء مهارة المراوغة أو الخداع بكرة لا يتم اختيار التوقيت المناسب للمراوغة .

انتهت الأسئلة معلم/ة المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس			
الصف : الأول متوسط (أنتساب)			
الزمن : ساعة ونصف			
			المدرسة :
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ			

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	٤٠
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

٣٠ /

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

١.	١- يتر قياس نبض القلب عن طريق	٢- السماع الطيبة	٣- التحسس	٣- جميع ما ذكر صحيح
٢.	١- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين؟	٢- الرشاقة	٣- السرعة	٣- المرونة
٣.	١- 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؟	٢- القوة العضلية	٣- الرشاقة	٣- القدرة العضلية
٤.	١- عند أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف لمس الكرة بأطراف الأصابع وأمام الجبهة تقريباً والإبهامان في مستوى تقريباً والأصابع متجهة للأعلى؟	٢- عمودي	٣- أفقي	٣- لا شيء
٥.	١- عند أداء مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب يوضع الكفين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان	٢- للجانب	٣- للداخل	٣- للخارج
٦.	١- عند أداء مهارة مسكة المضرب بطريقة صحيحة (المصافحة) يستقر أصبع السبابة باستقامة على طرف السطح الخلفي للمضرب والإبهام على طرف السطح	٢- الأمامي	٣- الخلفي	٣- الجانبي
٧.	١- هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء؟	٢- المرونة	٣- الرشاقة	٣- التوافق
٨.	١- هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب؟	٢- الاتزان	٣- السرعة	٣- قوة عضلات البطن
٩.	١- تقدير ضربات القلب القصوى يحسب بالمعادلة التالية؟	٢- ٢٢٠ - العمر - ٢٠٧	٣- ٢٢٠ - العمر - ٢٠٦	٣- ٢٢٠ - العمر - ٢٠٨

يتبع



١٠	عند أداء مهارة وقفة الاستعداد من وضع الوقوف بتباعد القدمين أكبر من اتساع الكتفين بقليل، بحيث تكون إحدى القدمين أمام الأخرى ، وتشير أمشاط القدمين للأمام و.....؟	-١	الخارج	-٢	الداخل	-٣	لا شيء
١١	عند أداء مهارة الإرسال القاطع بوجه المضرب الوقوف خلف الطاولة بمسافة..... وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً؟	-١	٦٠-٤٠ سم	-٢	٥٠-٦٠ سم	-٣	٧٠-٥٠ سم
١٢	عند أداء مهارة التمريزة المرتدة باليدين مد الذراعين..... لدفع الكرة بأصابع اليدين باتجاه الأرض لتترتد إلى الزميل الممررة له الكرة؟	-١	للجانب	-٢	للخلف	-٣	للأمام
١٣	تعد مهارة الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في؟	-١	كرة السلة	-٢	كرة اليد	-٣	كرة الطائرة
١٤	نوع من أنواع عنصر السرعة يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن؟	-١	سرعة رد الفعل	-٢	سرعة الحركة	-٣	سرعة الانتقال
١٥	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار؟	-١	الحزام الصدري	-٢	الجري المتعرج	-٣	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين

/ ٨

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

١	يتراوح نبض الإنسان العادي ما بين (٦٠ - ٨٠ نبضة / دقيقة) للرجال البالغين ويزيادة من (٥ - ١٠) في الدقيقة للنساء .
٢	من العوامل المؤثرة على الرشاقة الوزن الزائد .
٣	تمنح نقطة للاعب الفريق المنافس في رياضة تنس الطاولة إذا فشل اللاعب في إرسال الكرة بشكل صحيح .
٤	عند أداء مهارة وقفة الاستعداد ثني الركبتين قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على الأمشاط ، وينحني الجذع للأعلى قليلاً

/ ٢

السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تدرستها ؟

١-.....

٢-.....

انتهت الأسئلة.....تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس			
الصف : الأول متوسط (أنتساب)			
الزمن : ساعة ونصف			
			المدرسة :
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ			

٤٠	المستحقة	نموذج الإجابة		اسم الطالب / ة
	توقيع			المصحح
	التوقيع			المراجع

٣٠ /

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

١.	يتم قياس نبض القلب عن طريق	١- السماع الطيبة	٢- التحسس	٣- جميع ما ذكر صحيح
٢.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين؟	١- الرشاقة	٢- السرعة	٣- المرونة
٣.	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؟	١- القوة العضلية	٢- الرشاقة	٣- القدرة العضلية
٤.	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف لمس الكرة بأطراف الأصابع وأمام الجبهة تقريباً والإبهامان في مستوى تقريباً والأصابع متجهة للأعلى؟	١- عمودي	٢- أفقي	٣- لا شيء
٥.	عند أداء مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب يوضع الكفين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان	١- للجانب	٢- للداخل	٣- للخارج
٦.	عند أداء مهارة مسكة المضرب بطريقة صحيحة (المصافحة) يستقر أصبع السبابة باستقامة على طرف السطح الخلفي للمضرب والإبهام على طرف السطح	١- الأمامي	٢- الخلفي	٣- الجانبي
٧.	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء؟	١- المرونة	٢- الرشاقة	٣- التوافق
٨.	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب؟	١- الاتزان	٢- السرعة	٣- قوة عضلات البطن
٩.	تقدير ضربات القلب القصوى يحسب بالمعادلة التالية؟	١- ٢٢٠ - العمر - ٢٠٧	٢- ٢٢٠ - العمر - ٢٠٦	٣- ٢٢٠ - العمر - ٢٠٨

يتبع



١٠	عند أداء مهارة وقفة الاستعداد من وضع الوقوف بتباعد القدمين أكبر من اتساع الكتفين بقليل، بحيث تكون إحدى القدمين أمام الأخرى ، وتشير أمشاط القدمين للأمام و..... ؟	-١	الخارج	-٢	الداخل	-٣	لا شيء
١١	عند أداء مهارة الإرسال القاطع بوجه المضرب الوقوف خلف الطاولة بمسافة..... وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ؟	-١	٤٠ - ٦٠ سم	-٢	٥٠ - ٦٠ سم	-٣	٥٠ - ٧٠ سم
١٢	عند أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين مد الذراعين لدفع الكرة بأصابع اليدين باتجاه الأرض لتترتد إلى الزميل الممررة له الكرة ؟	-١	للجانب	-٢	للخلف	-٣	للأمام
١٣	تعد مهارة الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في ؟	-١	كرة السلة	-٢	كرة اليد	-٣	كرة الطائرة
١٤	نوع من أنواع عنصر السرعة يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ؟	-١	سرعة رد الفعل	-٢	سرعة الحركة	-٣	سرعة الانتقال
١٥	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟	-١	الحزام الصدري	-٢	الجري المتعرج	-٣	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين

/ ٨

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

١	يتراوح نبض الإنسان العادي ما بين (٦٠ - ٨٠ نبضة / دقيقة) للرجال البالغين ويزيادة من (٥ - ١٠) في الدقيقة للنساء .	(خطأ)
٢	من العوامل المؤثرة على الرشاقة الوزن الزائد .	(صح)
٣	تمنح نقطة للاعب الفريق المنافس في رياضة تنس الطاولة إذا فشل اللاعب في إرسال الكرة بشكل صحيح .	(صح)
٤	عند أداء مهارة وقفة الاستعداد ثني الركبتين قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على الأمشاط ، وينحني الجذع للأعلى قليلاً	(خطأ)

/ ٢

السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تدرستها ؟

- ١ - الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الأول
- ٢ - الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثاني
- ٣ - الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثالث
- ٤ - الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الرابع

انتهت الأسئلة..... تمنياتي لكم بالتوفيق

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

اختار 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

المادة :
 الصف :
 الفترة :
 الزمن :

مدرسة

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي 1445/1446هـ			
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 ,,

نموذج الإجابة

مدرسة

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ 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



المادة :
 الصف :
 الفترة :
 الزمن :

مدرسة

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ 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 و الدفاع عن النفس					
الصف : أول المتوسط (أنتساب)					
					المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ					
اسم الطالب / ة	الدرجة المستحقة	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 الارتقاء؟
14.	1- ممدودتان	2- مثنيتان	3- جميع ما ذكر صحيح	من المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بلعبة الجيمار الوضع المتكور تكون الركبتان كاملاً على الصدر ، والجذع منحن 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 . ؟

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

تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس				
الصف : أول المتوسط (أنتساب)				
نهوذج الإجابة				
المدرسة:				
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 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 العضليه	2-	المرونة	3-	القوة العضليه	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 الارتقاء؟
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 . ؟

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

تمنياتي لكم بالتوفيق



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

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

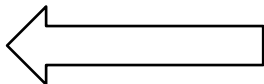
40 درجة

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

السؤال الأول :

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

()	1- السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس0
()	2- الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0
()	3- تعتبر مسكة المضرب من المهارات الاساسية في كرة الطاولة 0
()	4- من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0
()	5- مسكة المصافحة في كرة الطاولة سميت بهذا الاسم : لأنها تشبه عملية التصافح0
()	6- يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها جهاز قوة القبضة 0
()	7- قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي
()	8- يلعب وضع الاستعداد دورا هاما في لعبة تنس الطاولة0
()	9- في الارسال القاطع بوجه المضرب في كرة الطاولة يقف الطالب خلف الطاولة بمسافة (50-60) سم 0
()	10- تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية0
()	11- يسمى السطح العلوي للطاولة في كرة الطاولة (سطح اللعب) 0
()	12- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل 30م - 40م - 50م
()	13- من أنواع السرعة سرعة الحركة 0
()	14- الوقت المستقطع هو ايقاف جزئي للمباراة ويجوز للاعب أن يطلب وقتا مستقطعا لمرة واحدة لا تزيد مدته عن (دقيقة واحدة)
()	15- فترة التداول في كرة الطاولة (تنس الطاولة) : هو الزمن الذي تكون فيه الكرة ملعوبه 0
()	16- التميريرة المرتدة في كرة السلة هي تمريرة يستخدمها اللاعب في حال وجود منافس بينه وبين زميله المستلم للكرة0
()	17- تعتبر مهارة التميرير بالأصابع في كرة الطائرة من مهارات الإعداد الأساسية في كرة الطائرة0
()	18- تعد الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة لأنها تؤدي في المباراة دون إعاقة من المدافعين0
()	19- تستمر سيطرة الفريق في كرة السلة عندما تكون الكرة في حالة تمرير بين أفراد الفريق0
()	20- تمرير الكرة بالأصابع في كرة الطائرة تحتاج إلى توقيت سليم وسرعة رد فعل مناسب0
()	21- عند تنفيذ الرمية الحرة في كرة السلة يكون النظر إلى حلقة السلة 0
()	22- تستخدم التميريرة المرتدة باليدين في كرة السلة حينما يكون لاعبي الفريق المنافس طوال في القامة0
()	23- من أنواع الاستقبال في كرة الطائرة الاستقبال بالساعدين 0
()	24- في وقفة الاستعداد في كرة الطاولة يكون النظر دائما مع حركة الكرة 0
()	25- السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين
()	26- تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة ب (1 نقطة)0
()	27- يفوز بالشوط في كرة الطاولة(اللاعب أو الزوجي) الذي يسجل (11) نقطة اولاً0
()	28- رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس
()	29- يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية
()	30- من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى (هيان - شودان) استقامة الظهر أثناء الأداء



يتبع

السؤال الثاني :

هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة					1
أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	الاتزان
سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0					2
أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج	السرعة
تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :					3
أ	العدو : 30م	ب	العدو : 50م	ج	جميع ما ذكر
هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي					4
أ	القدرة العضلية	ب	قوة عضلات البطن	ج	اللياقة القلبية التنفسية
تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ					5
أ	نقطة واحدة	ب	نقطتين	ج	ثلاث نقاط
مسكة المصافحة هي إحدى مهارات كرة 000					6
أ	كرة القدم	ب	كرة الطائرة	ج	كرة الطاولة

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

من طرق قياس القوة العضلية					7
أ	جهاز قوة القبضة	ب	الشد على العقلة	ج	جميع ما ذكر
يفوز بالشوط (اللاعب أو الزوجي) في كرة الطاولة (التنس) الذي يسجل					
أ	12 نقطة اولا	ب	11 نقطة اولا	ج	13 نقطة اولا
وقفه الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000					
أ	زانكتسو - داتشي	ب	جيدان - براي	ج	شودان - أوي - تسوكي

السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

- 1- الاستقبال بالساعدين في كرة الطائرة 2- الرمية الحرة في كرة السلة 3- التمريرة المرتدة في كرة السلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني

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



نموذج الإجابة

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

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

السؤال الأول :

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

1-	السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس 0	(صح)
2-	الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة 0	(صح)
3-	تعتبر مسكة المضرب من المهارات الاساسية في كرة الطاولة 0	(صح)
4-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0	(صح)
5-	مسكة المصافحة في كرة الطاولة سميت بهذا الاسم : لأنها تشبه عملية التصافح 0	(صح)
6-	يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها جهاز قوة القبضة 0	(صح)
7-	قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي	(صح)

8-	يلعب وضع الاستعداد دورا هاما في لعبة تنس الطاولة 0	(صح)
9-	في الارسال القاطع بوجه المضرب في كرة الطاولة يقف الطالب خلف الطاولة بمسافة (50-60) سم 0	(صح)
10-	تتم أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية 0	(صح)

1	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة
---	--

11-	يسمى السطح العلوي للطاولة في كرة الطاولة (سطح اللعب) 0	(صح)
12-	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل 30م - 40م 50م	(صح)
13-	من أنواع السرعة سرعة الحركة 0	(صح)
14-	الوقت المستقطع هو إيقاف جزئي للمباراة ويجوز للاعب أن يطلب وقتا مستقطعا لمرة واحدة لا تزيد مدته عن دقيقة واحدة	(صح)
15-	فترة التداول في كرة الطاولة (تنس الطاولة) : هو الزمن الذي تكون فيه الكرة ملعوبه 0	(صح)
16-	التمريرة المرتدة في كرة السلة هي تمريرة يستخدمها اللاعب في حال وجود منافس بينه وبين زميله المستلم للكرة 0	(صح)
17-	تعتبر مهارة التمرير بالأصابع في كرة الطائرة من مهارات الإعداد الأساسية في كرة الطائرة 0	(صح)
18-	تعد الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة لأنها تؤدي في المباراة دون إعاقة من المدافعين 0	(صح)
19-	تستمر سيطرة الفريق في كرة السلة عندما تكون الكرة في حالة تمرير بين أفراد الفريق 0	(صح)
20-	تمرير الكرة بالأصابع في كرة الطائرة تحتاج إلى توقيت سليم وسرعة رد فعل مناسب 0	(صح)
21-	عند تنفيذ الرمية الحرة في كرة السلة يكون النظر إلى حلقة السلة 0	(صح)
22-	تستخدم التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة حينما يكون لاعبي الفريق المنافس طوال في القامة 0	(صح)
23-	من أنواع الاستقبال في كرة الطائرة الاستقبال بالساعدين 0	(صح)
24-	في وقفة الاستعداد في كرة الطاولة يكون النظر دائما مع حركة الكرة 0	(صح)
25-	السرعة في المجال الرياضي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	(صح)
26-	تُحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ (1 نقطة) 0	(صح)
27-	يفوز بالشوط في كرة الطاولة (اللاعب أو الزوجي) الذي يسجل (11) نقطة اولاً 0	(صح)
28-	رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس	(صح)
29-	يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية	(صح)
30-	من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى (هيان - شودان) استقامة الظهر أثناء الأداء	(صح)

يتبع ←



أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	الاتزان
سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0					
2	أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج
السرعة					
تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :					
3	أ	العدو : 30م	ب	العدو : 50م	ج
جميع ما ذكر					
هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي					
4	أ	القدرة العضلية	ب	قوة عضلات البطن	ج
اللياقة القلبية التنفسية					
تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ					
5	أ	نقطة واحدة	ب	نقطتين	ج
ثلاث نقاط					
مسكة المصافحة هي إحدى مهارات كرة 000					
6	أ	كرة القدم	ب	كرة الطائرة	ج
كرة الطاولة					
من طرق قياس القوة العضلية					
7	أ	جهاز قوة القبضة	ب	الشد على العقلة	ج
جميع ما ذكر					
يفوز بالشوط (اللاعب أو الزوجي) في كرة الطاولة (التنس) الذي يسجل					
8	أ	12 نقطة اولا	ب	11 نقطة اولا	ج
13 نقطة اولا					
وقفه الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000					
9	أ	زانتسو - داتشي	ب	جيدان - براي	ج
شودان - أوي - تسوكي					

السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

- 1- الاستقبال بالساعدين في كرة الطائرة 2- الرمية الحرة في كرة السلة 3- التمريرة المرتدة في كرة السلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني