

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 والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

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

١-	من الخطوات الفنية عند وقفة الاستعداد في كرة اليد يكون النظر موجه إلى المنافس .	()
٢-	اثناء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يواجه المهاجم المدافع على مسافة متر أو مترين .	()
٣-	عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يتم توزيع ثقل الجسم على القدمين .	()
٤-	يمكن من خلال الإرسال في كرة الريشة تسجيل نقطة مباشرة .	()
٥-	من أجل تطبيق مهارة القفز على طاولة القفز بشكل صحيح نحتاج إلى سلم الارتقاء وحصان القفز	()
٦-	من متطلبات مهارة الدرجة الامامية من الجري وجود شخص بالغ مساند	()

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	تعتبر مهارة التصويب من مستوى الحوض من مهارات لعبة	أ- كرة القدم	ب-	كرة اليد	ج-	كرة السلة
٣	تحتوي الريشة الطائرة على ٠٠٠٠ قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة .	أ- ١٦ قطعة	ب-	١٤ قطعة	ج-	١٢ قطعة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- الإرسال من أعلى

٢- التصويبة السلمية

١- التصويب من مستوى الحوض

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

نموذج إجابة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

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

١-	من الخطوات الفنية عند وقفة الاستعداد في كرة اليد يكون النظر موجه إلى المنافس .	(صح)
٢-	اثناء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يواجه المهاجم المدافع على مسافة متر أو مترين .	(صح)
٣-	عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يتم توزيع ثقل الجسم على القدمين .	(صح)
٤-	يمكن من خلال الإرسال في كرة الريشة تسجيل نقطة مباشرة .	(صح)
٥-	من أجل تطبيق مهارة القفز على طاولة القفز بشكل صحيح نحتاج إلى سلم الارتقاء وحصان القفز	(صح)
٦-	من متطلبات مهارة الدرجة الامامية من الجري وجود شخص بالغ مساند	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

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-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
٢	تعتبر مهارة التصويب من مستوى الحوض من مهارات لعبة				
أ-	كرة القدم	ب-	كرة اليد	ج-	كرة السلة
٣	تحتوي الريشة الطائرة على ٠٠٠٠ قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة .				
أ-	١٦ قطعة	ب-	١٤ قطعة	ج-	١٢ قطعة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- الإرسال من أعلى

٢- التصويبة السلمية

١- التصويب من مستوى الحوض

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني



التاريخ: / / ١٤٤٧هـ
 الفصل: الدراسي الثاني
 اختبار: الفترة الثانية



الصف الأول المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الأول المتوسط للعام ١٤٤٧هـ

اسم الطالب/ة: الصف:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

١	عند مهارة أداء الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري يكون من الجري أربع خطوات القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء إلى الأعلى والأمام.	()
٢	يجب الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف لأنها تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي.	()
٣	تستخدم التميريرة المرتدة باليدين في كرة السلة عند وجود منافس بين المرر والمستلم.	()

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١	عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلاً إلى...:
أ-	إلى الأمام
ب-	إلى الخلف
ت-	إلى الأسفل
٢	من الخطوات الفنية أثناء وقفة الاستعداد في الدفاع بكرة اليد:
أ-	وقوف اللاعب مع تباعد القدمان
ب-	ثني الركبتين والذراعين قليلاً
ت-	جميع ما ذكر

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

موقع منهجي mnhaji.com

اسم المعلم/ة:

نهوذج الإجابة

التاريخ: / / ١٤٤٧هـ
الفصل: الدراسي الثاني
اختبار: الفترة الثانية



الصف الأول المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الأول المتوسط للعام ١٤٤٧هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

- | | | |
|---|---|-------|
| ١ | عند مهارة أداء الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري يكون من الجري أربع خطوات القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء إلى الأعلى والأمام. | (خطأ) |
| ٢ | يجب الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف لأنها تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي. | (صح) |
| ٣ | تستخدم التميريرة المرتدة باليدين في كرة السلة عند وجود منافس بين المرر والمستلم. | (صح) |

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١	عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلاً إلى...:	أ- إلى الأمام	ب- إلى الخلف	ت- إلى الأسفل
٢	من الخطوات الفنية أثناء وقفة الاستعداد في الدفاع بكرة اليد:	أ- وقوف اللاعب مع تباعد القدمان	ب- ثني الركبتين والذراعين قليلاً	ت- جميع ما ذكر

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

موقع منهجي
mnhaji.com

اسم المعلم/ة:

