

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحايز وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



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

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

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

٣٠ /

١.	يتم قياس نبض القلب عن طريق				
١-	السמاعة الطمبية	٢-	التحمس	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 وتجهان 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-	الجانبى
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		٢٢٠ - العمر - ٢٠٨

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..... ؟				
١-١	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 ؟				
١-١	٤٠ - ٦٠ سم	٢-	٥٠ - ٦٠ سم	٣-	٥٠ - ٧٠ سم
١٢	عند أداء مهارة التمريزة المرتدة باليدين مد الذراعين لدفع الكرة بأصابع اليدين باتجاه الأرض لتترد إلى الزميل الممررة له الكرة ؟				
١-١	للجانب	٢-	للخلف	٣-	للأمام
١٣	تعد مهارة الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في ؟				
١-١	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 ؟				
١-١	سرعة رد الفعل	٢-	سرعة الحركة	٣-	سرعة الانتقال
١٥	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟				
١-١	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

نموذج الإجابة

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

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

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

٣٠ /

١.	يتم قياس نبض القلب عن طريق				
١- السماع الطبية	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 وتجهان 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 لتترد 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 و بزيادة 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

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

40 درجة

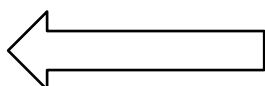
اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

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-	التمريرة 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 التمريرة 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 تعني 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 واولا0	()
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 الاولى (هيان - شودان) استقامة الظهر أثناء الأداء	()



يتبع

السؤال الثاني :

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

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

من طرق قياس القوة العضلية					7
أ	جهاز قوة القبضة	ب	الشد على العقلة	ج	
يغوز بالشوط (اللاعب أو الزوجي) في كرة الطاولة (التنس) الذي يسجل					8
أ	12 نقطة أولا	ب	11 نقطة أولا	ج	
وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000					9
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

نموذج الاجابة

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 :

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

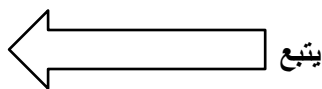
1-	السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس0	(صح)
2-	الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0	(صح)
3-	تعتبر مسكة المضرب من المهارات الاساسية في كرة الطاولة 0	(صح)
4-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0	(صح)
5-	مسكة المصافحة في كرة الطاولة سميت بهذا الاسم : لأنها تشبه عملية التصافح0	(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 الطاولة0	(صح)
9-	في الارسال القاطع بوجه المضرب في كرة الطاولة يقف الطالب خلف الطاولة بمسافة (50-60) سم 0	(صح)
10-	تكن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية0	(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 للكرة0	(صح)
17-	تعتبر مهارة التمرير بالأصابع في كرة الطائرة من مهارات الإعداد الأساسية في كرة الطائرة0	(صح)
18-	تعد الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة لأنها تؤدي في المباراة دون إعاقة من المدافعين0	(صح)
19-	تستمر سيطرة الفريق في كرة السلة عندما تكون الكرة في حالة تمرير بين أفراد الفريق0	(صح)
20-	تمرير الكرة بالأصابع في كرة الطائرة تحتاج إلى توقيت سليم وسرعة رد فعل مناسب0	(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 القامة0	(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-	تحسب 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 اولا0	(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)



السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	الاتزان
سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0					
أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج	السرعة
تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :					
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					
أ	القدرة العضلية	ب	قوة عضلات البطن	ج	اللياقة القلبية التنفسية
تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ					
أ	نقطة واحدة	ب	نقطتين	ج	ثلاث نقاط
مسكة المصافحة هي إحدى مهارات كرة 000					
أ	كرة القدم	ب	كرة الطائرة	ج	كرة الطاولة
من طرق قياس القوة العضلية					
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 أولا	ب	11 نقطة أولا	ج	13 نقطة أولا
وقفة 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

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
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) السماعة 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 ثقل 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 القفز 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 منحنيًا بشدة ؟		
(أ) الوضع المتكور	(ب) الوضع المستقيم	(ج) الوضع المنحني
10 - الركبتان مستقيمتان والجذع مثنيًا بزاوية 90 درجة؟		
(أ) الوضع المنحني	(ب) الوضع المتكور	(ج) الوضع المستقيم

نموذج الإجابة

الصف :
الفترة :
الزمن :

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 الانسان 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 المنحنى	(ج) الوضع المتكور
٩ - الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر والجذع منحنياً بشدة ؟		
(أ) الوضع المتكور	(ب) الوضع المستقيم	(ج) الوضع المنحنى
١٠ - الركبتان مستقيمتان والجذع مثنياً بزاوية ٩٠ درجة؟		
(أ) الوضع المنحنى	(ب) الوضع المتكور	(ج) الوضع المستقيم

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

رقم الجلوس/

اسم الطالب/هـ

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

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

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	تحتسب 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)					
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ					
اسم الطالب / ة		الصف		الدرجة المستحقة	40

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

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

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

نموذج الإجابة

التربية البدنية و الدفاع عن النفس				
الصف : أول المتوسط (أنتساب)				
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ				
اسم الطالب / ة		الصف		الدرجة المستحقة
40				

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

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

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

تمنيتي لكم بالتوفيق

