

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 والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً

حمل تطبيق مادتي 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 الرئيسية المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم
()	٦- المعادلة المشهورة لقياس نض القل الأقصى هي : (العمر - ٢٢٠)

السؤال الثاني :

أ- 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	أثناء أداء الرمية الحرة في كرة السلة تكون القدمان				
أ-	متباعدتان	ب-	متجاورتان	ج-	متلاصقتان
٣	تحسب الإصابات 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 ؟

١- الرمية الحرة في كرة السلة

٢- التمريرة المرتدة باليدين

٣- الارتكاز الخلفي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

نموذج الاجابة

اسم الطالب :

١٠ درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الثاني - الفترة الاولى) 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 الجبهة الرئيسية المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم	(صح)
٦-	المعادلة المشهورة لقياس نض القل الأقصى هي : (العمر - ٢٢٠)	(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	أثناء أداء الرمية الحرة في كرة السلة تكون القدمان	أ- متباعدتان	ب-	متجاورتان	ج-	متلاصقتان
٣	تحسب الإصابات 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 ؟

٢- الرمية الحرة في كرة السلة

٢- التمريرة المرتدة باليدين

٣- الارتكاز الخلفي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني