



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : أول متوسط

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمحافظة :
مدرسة:

اسم الطالب : الصف : 00000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف أول متوسط للعام الدراسي 1446هـ

السؤال الأول:

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

1-	يتقوس الجذع أثناء تمرير الكرة بالأصابع للخلف في كرة الطائرة.	()
2-	قوة عضلات البطن هي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب .	()
3-	في مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.	()
4-	تؤدي مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف من وضع الوقوف فتحاً.	()
5-	الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	()

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر.
2 - هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.		
(أ) الرشاقة.	(ب) القوة العضلية.	(ج) المرونة.
3 - تون الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر في مهارة		
(أ) استقبال الكرة بالساعدين من الجانب.	(ب) تمرير الكرة.	(ج) الإرسال.
4 - يسمح للاعب بتمرير يده خلف الشبكة بعد الضربة		
(أ) الدفاعية.	(ب) الهجومية.	(ج) لا شيء مما ذكر.
5 - في مهارة في كرة الطائرة عند ملاسة الكرة لأصابع اليد يتم فرد جميع أجزاء الجسم المثنية.		
(أ) تمرير الكرة بالأصابع للخلف.	(ب) الإرسال.	(ج) التصويب.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : أول متوسط

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمحافظة :
مدرسة:

نموذج الإجابة

.....

اسم الد

نموذج إجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف أول متوسط للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

السؤال الأول:

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

١-	يتقوس الجذع أثناء تمرير الكرة بالأصابع للخلف في كرة الطائرة.	(✓)
٢-	قوة عضلات البطن هي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب .	(✓)
٣-	في مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.	(✓)
٤-	تؤدي مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف من وضع الوقوف فتحاً.	(✓)
٥-	الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	(✓)

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر.
٢ - هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.		
(أ) الرشاقة.	(ب) القوة العضلية.	(ج) المرونة.
٣ - تون الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر في مهارة		
(أ) استقبال الكرة بالساعدين من الجانب.	(ب) تمرير الكرة.	(ج) الإرسال.
٤ - يسمح للاعب بتمرير يده خلف الشبكة بعد الضربة		
(أ) الدفاعية.	(ب) الهجومية.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥ - في مهارة في كرة الطائرة عند ملامسة الكرة لأصابع اليد يتم فرد جميع أجزاء الجسم المثنية.		
(أ) تمرير الكرة بالأصابع للخلف.	(ب) الإرسال.	(ج) التصويب.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1446 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الأول المتوسط

السؤال الأول / ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

1- التشنج الحراري عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء والمنحلات أثناء وبعد التدريب الشاق في الجو الحار . ()
2- الضربة الحرارية هي أكثر أنواع الإصابات الحرارية انتشاراً ولكن أخطرهما . ()
3- القدرة العضلية تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. ()
4- اللياقة القلبية التنفسية تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأكسجين إلى العضلات العاملة. ()
5- من مقاييس القدرة العضلية اختبار الدراجة الثابتة . ()
6- لا تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم ، ولأنها تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس . ()
7- امتصاص الكرة من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة. ()
8- التصويب من الثبات مهارة ضرورية أخرى في كرة القدم ، و لا تعد من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف ()
9- لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس . ()
10- إذا قام المنقذ بارتكاب مخالفة لمس الكرة باليد تحتسب ركلة حرة مباشرة. ()
11- إذا لمس منفذ الرمية الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت في اللعب قبل أن تلمس أي لاعب آخر تحتسب ركلة حرة مباشرة. ()
12- تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل . ()
13- لا تلعب لعبة التنس بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كل منهما لاعبان. ()
14- يعتبر فائز بالمجموعة الأولى أو الفريق الفائز الذي يفوز أولاً ب 6 أشواط . ()
15- لا يجوز للاعب الفائز بالقرعة ان يختار هو أن يطلب من الخصم ان يختار . ()

السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟

السرعة — وقفة الاستعداد — المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة — القوة العضلية - الضربة الأمامية بوجه المضرب

1- هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة او مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى .

2-تعرف بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .

3- تستخدم هذه المسكة للضربات الأمامية

4- يتم اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين ، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً عند أداء

5- من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض ، مع ثني مفصلي الركبتين ، وسند المضرب على اليد الحرة.....

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1446 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الأول المتوسط

السؤال الأول / ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

1- التشنج الحراري عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء والمنحلات أثناء وبعد التدريب الشاق في الجو الحار . (صح)
2- الضربة الحرارية هي أكثر أنواع الإصابات الحرارية انتشاراً ولكن أخطرها . (خطأ)
3- القدرة العضلية تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة . (صح)
4- اللياقة القلبية التنفسية تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأكسجين إلى العضلات العاملة . (صح)
5- من مقاييس القدرة العضلية اختبار الدراجة الثابتة . (خطأ)
6- لا تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم ، ولأنها تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس . (خطأ)
7- امتصاص الكرة من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة . (صح)
8- التصويب من الثبات مهارة ضرورية أخرى في كرة القدم ، و لا تعد من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف . (خطأ)
9- لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس . (صح)
10- إذا قام المنقذ بارتكاب مخالفة لمس الكرة باليد تحتسب ركلة حرة مباشرة . (صح)
11- إذا لمس منقذ الرمية الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت في اللعب قبل أن تلمس أي لاعب آخر تحتسب ركلة حرة مباشرة . (صح)
12- تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل . (صح)
13- لا تلعب لعبة التنس بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلا منهما لاعبان . (خطأ)
14- يعتبر فائز بالمجموعة الأولى أو الفريق الفائز الذي يفوز أولاً ب 6 أشواط . (صح)
15- لا يجوز للاعب الفائز بالقرعة ان يختار هو أن يطلب من الخصم ان يختار . (خطأ)

السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟

السرعة — وقفة الاستعداد — المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة — القوة العضلية — الضربة الأمامية بوجه المضرب

1- **القوة العضلية** هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة او مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى .

2- **السرعة** تعرف بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .

3- تستخدم هذه المسكة للضربات الأمامية **المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة**

4- يتم اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين ، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً عند أداء **وقفة الاستعداد**

5- من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض ، مع ثني مفصلي الركبتين ، وسند المضرب على اليد الحرة **الضربة الأمامية بوجه المضرب**

اسم الطالب : الصف : 00000000000000000000

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الأولى) للعام الدراسي 1446هـ

السؤال الأول :

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

1-	التشنج الحراري هو عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء	()
2-	امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها	()
3-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	()
4-	وقفة الاستعداد في التنس الارضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة	()
5-	تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في كرة القدم	()
6-	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل	()

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

1	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
2	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة	أ- الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر المسكة الشرقية من المهارات في لعبة	أ- التنس الأرضي	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

3- ضرب الكرة بالرأس

2- امتصاص الكرة بالصدر

1- امتصاص الكرة بالخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني

نموذج الإجابة

00000

اسم الطالب :

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الأولى) للعام الدراسي 1446هـ

السؤال الأول :

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

1-	التشنج الحراري هو عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء	(صح)
2-	امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها	(صح)
3-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	(صح)
4-	وقفة الاستعداد في التنس الارضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة	(صح)
5-	تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في كرة القدم	(صح)
6-	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

1	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
2	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة	أ- الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر المسكة الشرقية من المهارات في لعبة	أ- التنس الأرضي	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

3- ضرب الكرة بالرأس

2- امتصاص الكرة بالصدر

2- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني

نموذج الإجابة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

وزارة التعليم
Ministry of Education

الصفحة :
الفترة :
الزمن :
:

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٦ هـ

اسم الطالب /

رقم الجلوس /

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

السؤال الأول:

(A) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

(✓)	(1) التشنج الحراري: هو تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء.
(✓)	(2) الإعياء الحراري: يحدث للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار.
(✓)	(3) يتم تنمية القدرة العضلية بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل.
(✓)	(4) اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على اخذ الاوكسجين من الهواء الخارجي.
(✓)	(5) رمية التماس هي طريقة لاستئناف اللعب.
(✓)	(6) يعتبر امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي من مهارات السيطرة في كرة القدم.
(✓)	(7) من النقاط الفنية في مهارة التصويب من الثبات متابعة حركة القدم خلف الكرة
(✓)	(8) تعتبر مهارة التصويب من الثبات من المهارات الأساسية في كرة القدم.
(✓)	(9) تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا تم ركل أو محاولة ركل الخصم.
(✓)	(10) القدرة العضلية هي قدرة الجسم على انتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،