



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة :

اسم الطالب : الصف :

١٠ درجات

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 الرئيسة المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم	()
٦-	المعادلة المشهورة لقياس نض القلب الأقصى هي : (العمر – ٢٢٠)	()

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

٣- الارتكاز الخلفي

٢- التمريرة المرتدة باليدين

١- الرمية الحرة في كرة السلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني

موقع منهجي
mnhaji.com





المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

رؤية
2030

وزارة التعليم

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة الطائف

نموذج الإجابة

اسم الطالب :

١٠ درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الثاني - الفترة الأولى) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

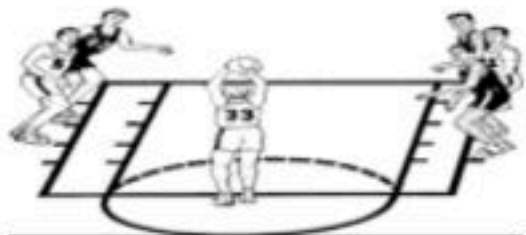
ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

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 الجاهة الرئيسة المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم	(صح)
٦-	المعادلة المشهورة لقياس نض القلب الأقصى هي : (العمر - ٢٢٠)	(صح)

السؤال الثاني :

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

٣- الارتكاز الخلفي

٢- التمريرة المرتدة باليدين

٢- الرمية الحرة في كرة السلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح



أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الأولى) للصف أول متوسط الفصل الثاني لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : : النصف :

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

()	1	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة.
()	2	تعد الرمية الحرة في كرة السلة من أسهل أنواع التصويب لأنها تؤدي في المباراة دون إعاقة من المدافعين0
()	3	تستخدم التمريزة المرتدة باليدين في كرة السلة حينما يكون لاعبي الفريق المنافس طوال في القامة0
()	4	عند تنفيذ الرمية الحرة في كرة السلة يكون النظر إلى حلقة السلة 0
()	5	تعتبر التغذية الجهة الرئيسة المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم.

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	المعادلة المشهورة لقياس نبض القلب الأقصى هي : ()				
أ	العمر - 220	ب	العمر - 22	ج	العمر - 2204
2	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.				
أ	الرشاقة	ب	اللياقة القلبية التنفسية	ج	لا شيء مما ذكر
3	أثناء أداء الرمية الحرة في كرة السلة تكون القدمان				
أ	متباعدتان	ب	متجاورتان	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة ب				
أ	نقطة واحدة	ب	نقطتين	ج	ثلاث نقاط
5	يتم نقل الأكسجين بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصاً لإنتاج الطاقة.				
أ	العضلات	ب	المفاصل	ج	جميع ما ذكر صحيح

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الأولى) للصف أول متوسط الفصل الثاني لعام ١٤٤٧ هـ

نموذج الإجابة

اسم الطالب :

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) او (خطا) امام العبارات التالية :

(✓)	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة.	١
(✓)	تعد الرمية الحرة في كرة السلة من أسهل أنواع التصويب لأنها تؤدي في المباراة دون إعاقة من المدافعين .	٢
(✓)	تستخدم التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة حينما يكون لاعبي الفريق المنافس طوال في القامة .	٣
(✓)	عند تنفيذ الرمية الحرة في كرة السلة يكون النظر إلى حلقة السلة .	٤
(✓)	تعتبر التغذية الجهة الرئيسة المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم.	٥

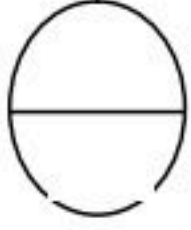
السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

المعادلة المشهورة لقياس نبض القلب الأقصى هي : ()	١	
أ العمر - ٢٢٠	ب العمر - ٢٢	ج العمر - ٢٢٠.٤
هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.	٢	
أ الرشاقة	ب اللياقة القلبية التنفسية	ج لا شيء مما ذكر
أثناء أداء الرمية الحرة في كرة السلة تكون القدمان	٣	
أ متباعدتان	ب متجاورتان	ج جميع ما ذكر صحيح
أ تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة ب	٤	
أ نقطة واحدة	ب نقطتين	ج ثلاث نقاط
أ يتم نقل الأكسجين بواسطة الدم واستخلائه من قبل الخلايا وخصوصاً لإنتاج الطاقة.	٥	
أ العضلات	ب المفاصل	ج جميع ما ذكر صحيح

اختبار الفترة الأولى لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
للفترة الدراسية الثانية لعام ١٤٤٧ هـ للصف الأول المتوسط

اسم الطالب/ة :

الصف : /



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

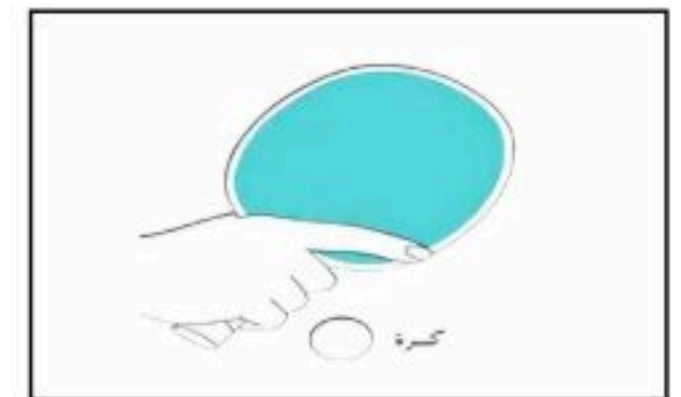
- ١- يتم قياس نبض القلب عن طريق السماع الطبية أو التحسس . ()
- ٢- تأتي أهمية تقدير ضربات القلب القصوى عند الرغبة في تحديد مستوى حجم مزاوله النشاط البدني المرغوبة . ()

السؤال الثاني: اختار / ي الإجابة الصحيحة من العبارات التالية؟

- ١- عند أداء مهارة استقبال بالساعدين من الخلف في كرة الطائرة تكون الذراعان ممدودتان للأمام و..... باتساع الصدر .
أ- لأسفل ب- لأعلى ج- لأوسط
- ٢- عند أداء مهارة الإرسال القاطع بوجه المضرب من وضع الوقوف خلف الطاولة بمسافة .
أ- (٥٠-٣٠) ب- (٦٠-٥٠) ج- (٧٠-٤٠)

السؤال الثالث: صل / ي الصورة بالعنوان المناسب لها؟

وقفة الاستعداد



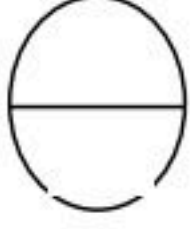
مسكة المضرب (مسكة المصافحة)



اختبار الفترة الأولى لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
للفترة الدراسية الثانية لعام ١٤٤٧ هـ للصف الأول المتوسط

اسم الطالب/ة :

الصف : /



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

- ١- يتم قياس نبض القلب عن طريق السماع الطبية أو التحسس . (✓)
- ٢- تأتي أهمية تقدير ضربات القلب القصوى عند الرغبة في تحديد مستوى حجم مزاوله النشاط البدني المرغوبة . (x)

السؤال الثاني: اختار / ي الإجابة الصحيحة من العبارات التالية؟

- ١- عند أداء مهارة استقبال بالساعدين من الخلف في كرة الطائرة تكون الذراعان ممدودتان للأمام و..... باتساع الصدر .
أ- لأسفل ب- لأعلى ج- لأوسط
- ٢- عند أداء مهارة الإرسال القاطع بوجه المضرب من وضع الوقوف خلف الطاولة بمسافة .
أ- (٥٠-٣٠) ب- (٦٠-٥٠) ج- (٧٠-٤٠)

السؤال الثالث: صل / ي الصورة بالعنوان المناسب لها؟

وقفة الاستعداد

مسكة المضرب (مسكة المصافحة)

مسكة المضرب

