المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مدرسة :

اختبار الفترة الثانية
الصف: أول متوسط
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف أول متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

1	وقفة الاستعداد في التنس الارضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة	( )
2	من أنواع الاستقبال في كرة الطائرة : الاستقبال بالساعدين من الجانب	( )
3	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	( )
4	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد	( )
5	دفع الجلة (الكرة الحديدية) هي إحدى مسابقات الميدان.	( )
6	من أشهر سباقات التتابع : سباق (4 × 100م) و سباق (4 × 400م).	( )
7	تؤدى مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب من الوقوف فتحاً.	( )
8	في مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب تكون الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.	( )
9	تؤدى مهارة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف من الوقوف فتحاً مسافة مناسبة.	( )
10	في مهارة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف يكون الابهامان والسبابتان امتدادهما بشكل مثلث.	( )

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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	الرشاقة	ج	السرعة	
2	..... هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة						
	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر	
3	في مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب تثني الركبتين ويميل الجذع ..... قليلاً.						
	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	جميع ما ذكر صحيح	
4	من أنواع السرعة :						
	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح	
5	تستخدم المسكة الشرقية للمضرب للضربات :						
	أ	الأمامية	ب	الخلفية	ج	لا شيء مما ذكر	

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ استقبال الكرة بالساعدين من الجانب ـ التمرير بالساعدين للأعلى والخلف ـ وقفة الاستعداد ـ المسكة الشرقية)

1ـ أثناء أداء مهارة ..... يتم تحريك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد.

2ـ في مهارة ..... يتم وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى.

3ـ في مهارة ..... يكون مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريباً.

4ـ في مهارة ..... يستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.

5ـ ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

اختبار الفترة الثانية

الصف: أول متوسط

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج الإجابة

Ministry of Education

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف أول متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

١	وقفة الاستعداد في التنس الارضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة .	(✓)
٢	من أنواع الاستقبال في كرة الطائرة : الاستقبال بالساعدين من الجانب .	(✓)
٣	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	(✓)
٤	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .	(✓)
٥	دفع الجلة (الكرة الحديدية) هي إحدى مسابقات الميدان.	(✓)
٦	من أشهر سباقات التتابع : سباق (٤ × ١٠٠م) و سباق (٤ × ٤٠٠م).	(✓)
٧	تؤدى مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب من الوقوف فتحاً.	(✓)
٨	في مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب تكون الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.	(✓)
٩	تؤدى مهارة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف من الوقوف فتحاً مسافة مناسبة.	(✓)
١٠	في مهارة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف يكون الابهامان والسبابتان امتدادهما بشكل مثلث.	(✓)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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	الرشاقة	ج	السرعة	
٢	..... هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة						
	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر	
٣	في مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب تثني الركبتين ويميل الجذع ..... قليلاً.						
	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٤	من أنواع السرعة :						
	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٥	تستخدم المسكة الشرقية للمضرب للضربات :						
	أ	الأمامية	ب	الخلفية	ج	لا شيء مما ذكر	

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ استقبال الكرة بالساعدين من الجانب ـ التمرير بالساعدين للأعلى والخلف ـ وقفة الاستعداد ـ المسكة الشرقية)

١ـ أثناء أداء مهارة .المسكة الشرقية.. يتم تحريك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد.

٢ـ في مهارة ...وقفة الاستعداد... يتم وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى.

٣ـ في مهارة ..التمرير بالساعدين للأعلى والخلف.... يكون مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريباً.

٤ـ في مهارة ..استقبال الكرة بالساعدين من الجانب..... يستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.

٥ـ .....السرعة..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
مدرسة منصة سلس

وزارة التعليم
Ministry of Education

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف: اول متوسط
الزمن: حصة دراسية
الفترة: الفترة الثانية

الفصل الدراسي الاول

اسم الطالب		رقم الجلوس		الدرجة	من ٢٠

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:			١٠ درجات
١- أثناء أداء التصويب من مستوى الحوض، تكون القدم المتقدمة (قدم الارتكاز) هي:			
(أ) القدم المماثلة للذراع الرامية	(ب) القدم المعاكسة للذراع الرامية	(ج) القدمان متجاورتان	(د) القدم الخلفية
٢- ما هي الحركة النهائية لليد المصوبة (الرامية) بعد خروج الكرة؟			
(أ) سحب اليد للخلف بسرعة	(ب) ثبات اليد دون حركة	(ج) ثني الرسغ لأسفل (متابعة الرمية)	(د) خفض الذراع بالكامل للجانب
٣- ما وضعُ الركبتين الصحيح في وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد؟			
(أ) منثنيتان قليلاً	(ب) متصالبتان	(ج) ممدودتان تماماً	(د) ملتصقتان ببعضهما
٤- لماذا يرفع المدافع ذراعيه أماماً عالياً في وقفة الاستعداد الدفاعية؟			
(أ) لحفظ التوازن فقط	(ب) لإعاقة تصويبات المنافس وتمريراته	(ج) للاستناد على المهاجم عند اقترابه	(د) لطلب الكرة من زميله
٥- كم عدد اللاعبين الأساسيين داخل الملعب لكل فريق في كرة اليد؟			
(أ) ٥ لاعبين	(ب) ٦ لاعبين	(ج) ٧ لاعبين	(د) ١١ لاعباً
٦- تكتسب مهارة التصويب من مستوى الحوض أو الركبة أهميتها لأنها:			
(أ) أسهل أنواع التصويب	(ب) لا تحتاج لقوة بدنية	(ج) تحقق عنصر المفاجأة لحارس المرمى	(د) تتم دائمًا من خارج منطقة الـ 9 أمتار
٧- ما الوضعُ الصحيح للذراعين لحظةَ ملامسة الكرة في الاستقبال بالساعدين؟			
(أ) مرفوعتان عالياً فوق الرأس	(ب) مثنيتان من المرفقين بزاوية قائمة	(ج) ممدودتان ومتقاربتان مع تشبيك اليدين وضم الإبهامين	(د) متباعدتان عن بعضهما اتساع الكتفين
٨- الغرض الرئيسي من مهارة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف هو:			
(أ) إسقاط الكرة في ملعب الخصم مباشرة	(ب) تمرير الكرة لزميل يقف خلف اللاعب	(ج) صد الكرة القوية من الشبكة	(د) بدء المباراة بإرسال
٩- كيف تكون وضعية الركبتين في مرحلة الاستعداد لأداء الرمية الحرة؟			
(أ) مشدودتان تماماً	(ب) مثنيتان قليلاً	(ج) مثنيتان بشكل كامل (وضع الجلوس)	(د) ملاصقتان لبعضهما البعض
١٠- تكون الذراعان عند ملامسة الكرة في مهارة الاستقبال بالساعدين من الجانب:			
(أ) منثنيتين تماماً من المرفقين	(ب) ممدودتين تماماً ومستقيمتين	(ج) واحدة منثنية والأخرى ممدودة	(د) مرتخيتين بجانب الجسم

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		١٠ درجات
#	العبارة	الإجابة
١	يوزع ثقل الجسم بالتساوي على القدمين أثناء وقفة الاستعداد لضمان التوازن.	( )
٢	تعتبر التمريرة المرتدة هي الخيار الأفضل عند الرغبة في تمرير الكرة لمسافات طويلة جداً.	( )
٣	يجب متابعة حركة الكرة بالذراعين وبخطوة للأمام بعد التمرير.	( )

يتبع في الصفحة التالية

#	العبارة	الإجابة
٤	يتم دفع الكرة للخلف عن طريق حركة مد الجسم وتقوس الجذع وحركة الذراعين.	( )
٥	الاستقبالُ الجيد لإرسال المنافس هو أساس بناء الهجوم في الكرة الطائرة.	( )
٦	يعتمد أداء الرمية الحرة الصحيح على مد الركبتين والذراع الرامية في توقيت واحد.	( )
٧	الهدف من رفع اليدين لمستوى الصدر هو الاستعداد لصد الكرة أو إعاقة المنافس.	( )
٨	عند الاستقبال بالساعدين تُشبَّك اليدان ويُضم الإبهامان بجانب بعضهما.	( )
٩	يبقى ثقلُ الجسم مرتكزاً على الرجل الخلفية بعد إطلاق الكرة نحو المرمى.	( )
١٠	في الرمية الحرة، يجب أن تكون الزاوية بين العضد والجذع قائمة تقريباً.	( )

نموذج الإجابة

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف: اول متوسط
الزمن: حصة دراسية
الفترة: الفترة الثانية

الفصل الدراسي الاول

اسم الطالب		رقم الجلوس		الدرجة	من ٢٠

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:			١٠ درجات
١- أثناء أداء التصويب من مستوى الحوض، تكون القدم المتقدمة (قدم الارتكاز) هي:			
(أ) القدم المماثلة للذراع الرامية	(ب) القدم المعاكسة للذراع الرامية	(ج) القدمان متجاورتان	(د) القدم الخلفية
٢- ما هي الحركة النهائية لليد المصوبة (الرامية) بعد خروج الكرة؟			
(أ) سحب اليد للخلف بسرعة	(ب) ثبات اليد دون حركة	(ج) ثني الرسغ لأسفل (متابعة الرمية)	(د) خفض الذراع بالكامل للجانب
٣- ما وضعُ الركبتين الصحيح في وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد؟			
(أ) منثنيتان قليلاً	(ب) متصالبتان	(ج) ممدودتان تماماً	(د) ملتصقتان ببعضهما
٤- لماذا يرفع المدافع ذراعيه أماماً عالياً في وقفة الاستعداد الدفاعية؟			
(أ) لحفظ التوازن فقط	(ب) لإعاقة تصويبات المنافس وتمريراته	(ج) للاستناد على المهاجم عند اقترابه	(د) لطلب الكرة من زميله
٥- كم عدد اللاعبين الأساسيين داخل الملعب لكل فريق في كرة اليد؟			
(أ) ٥ لاعبين	(ب) ٦ لاعبين	(ج) ٧ لاعبين	(د) ١١ لاعباً
٦- تكتسب مهارة التصويب من مستوى الحوض أو الركبة أهميتها لأنها:			
(أ) أسهل أنواع التصويب	(ب) لا تحتاج لقوة بدنية	(ج) تحقق عنصر المفاجأة لحارس المرمى	(د) تتم دائمًا من خارج منطقة الـ 9 أمتار
٧- ما الوضعُ الصحيح للذراعين لحظة ملامسة الكرة في الاستقبال بالساعدين؟			
(أ) مرفوعتان عالياً فوق الرأس	(ب) مثنيتان من المرفقين بزاوية قائمة	(ج) ممدودتان ومتقاربتان مع تشبيك اليدين وضم الإبهامين	(د) متباعدتان عن بعضهما اتساع الكتفين
٨- الغرض الرئيسي من مهارة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف هو:			
(أ) إسقاط الكرة في ملعب الخصم مباشرة	(ب) تمرير الكرة لزميل يقف خلف اللاعب	(ج) صد الكرة القوية من الشبكة	(د) بدء المباراة بإرسال
٩- كيف تكون وضعية الركبتين في مرحلة الاستعداد لأداء الرمية الحرة؟			
(أ) مشدودتان تماماً	(ب) مثنيتان قليلاً	(ج) مثنيتان بشكل كامل (وضع الجلوس)	(د) ملاصقتان لبعضهما البعض
١٠- تكون الذراعان عند ملامسة الكرة في مهارة الاستقبال بالساعدين من الجانب:			
(أ) منثنيتين تماماً من المرفقين	(ب) ممدودتين تماماً ومستقيمتين	(ج) واحدة منثنية والأخرى ممدودة	(د) مرتخيتين بجانب الجسم

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		١٠ درجات
#	العبارة	الإجابة
١	يوزع ثقل الجسم بالتساوي على القدمين أثناء وقفة الاستعداد لضمان التوازن.	(✓)
٢	تعتبر التمريرة المرتدة هي الخيار الأفضل عند الرغبة في تمرير الكرة لمسافات طويلة جداً.	(✗)
٣	يجب متابعة حركة الكرة بالذراعين وبخطوة للأمام بعد التمرير.	(✓)

يتبع في الصفحة التالية

#	العبارة	الإجابة
٤	يتم دفع الكرة للخلف عن طريق حركة مد الجسم وتقوس الجذع وحركة الذراعين.	(✓)
٥	الاستقبالُ الجيد لإرسال المنافس هو أساس بناء الهجوم في الكرة الطائرة.	(✓)
٦	يعتمد أداء الرمية الحرة الصحيح على مد الركبتين والذراع الرامية في توقيت واحد.	(✓)
٧	الهدف من رفع اليدين لمستوى الصدر هو الاستعداد لصد الكرة أو إعاقة المنافس.	(✓)
٨	عند الاستقبال بالساعدين تُشبَّك اليدان ويُضم الإبهامان بجانب بعضهما.	(✓)
٩	يبقى ثقلُ الجسم مرتكزاً على الرجل الخلفية بعد إطلاق الكرة نحو المرمى.	(✗)
١٠	في الرمية الحرة، يجب أن تكون الزاوية بين العضد والجذع قائمة تقريباً.	(✓)



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة :

اسم الطالب : ..... الصف :

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الثانية) للعام الدراسي 1448هـ

السؤال الأول :

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

-1	وقفة الاستعداد في التنس الارضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة	( )
-2	من أنواع الاستقبال في كرة الطائرة : الاستقبال بالساعدين من الجانب	( )
-3	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	( )
-4	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد	( )
-5	دفع الجلة (الكرة الحديدية) هي إحدى مسابقات الميدان	( )
-6	من أشهر سباقات التتابع : سباق (4 × 100م) و سباق (4 × 400م)	( )

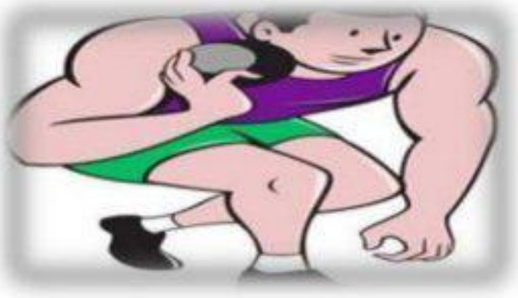
السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحية

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	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة						
	أ-	الرشاقة	ب-	السرعة	ج-	القوة العضلية	
3	من أنواع السرعة						
	أ-	سرعة الانتقال	ب-	سرعة الحركة	ج-	جميع ما ذكر صحيح	

السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟



1- دفع الجلة (الكرة الحديدية) 2- رمي الرمح 3- قذف القرص

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :

نموذج الإجابة



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

10 درجات

اسم الطالب : ..... الصف :

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الثانية) للعام الدراسي 1448هـ

السؤال الأول :

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

-1	وقفة الاستعداد في التنس الارضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة	(صح)
-2	من أنواع الاستقبال في كرة الطائرة : الاستقبال بالساعدين من الجانب	(صح)
-3	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	(صح)
-4	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد	(صح)
-5	دفع الجلة (الكرة الحديدية) هي إحدى مسابقات الميدان	(صح)
-6	من أشهر سباقات التتابع : سباق (4 × 100م) و سباق (4 × 400م)	(صح)

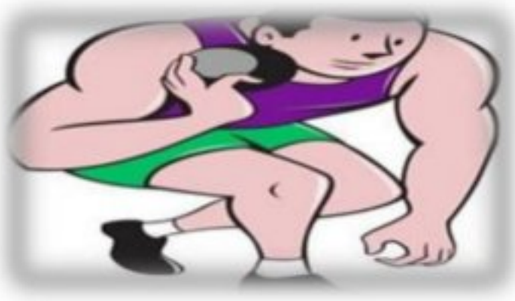
السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحية

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	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة						
	أ-	الرشاقة	ب-	السرعة	ج-	القوة العضلية
3	من أنواع السرعة						
	أ-	سرعة الانتقال	ب-	سرعة الحركة	ج-	جميع ما ذكر صحيح

السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟



1- دفع الجلة (الكرة الحديدية) 2- رمي الرمح 3- قذف القرص

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :