

تم تحميل وعرض المادة من :



موقع واجباتي

www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة



حمل التطبيق من هنا





أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف أول متوسط الفصل الأول لعام 1447 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 0	()
2	من أنواع الاستقبال في كرة الطائرة : الاستقبال بالساعدين من الجانب 0	()
3	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	()
4	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0	()
5	دفع الجلة (الكرة الحديدية) هي إحدى مسابقات الميدان.	()
6	من أشهر سباقات التتابع : سباق (4 × 100 م) و سباق (4 × 400 م).	()
7	تؤدي 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	تؤدي 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 مصحوباً 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 - استقبال الكرة بالساعدين من الجانب - التمرير بالساعدين للأعلى والخلف - وقفة الاستعداد - المسكة الشرقية)

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

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

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

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

5- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :



نموذج الإجابة

صف أول متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

نموذج إجابة أسئلة اختبار

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 × ١٠٠ م) و سباق (٤ × ٤٠٠ م).	(✓)
٧	تؤدي 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	تؤدي مهارة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف من الوقوف فتحاً مسافة مناسبة.	(✓)
١٠	في مهارة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف يكون الابهامان والسابتان 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 مصحوباً 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 - استقبال الكرة بالساعدين من الجانب - التمرير بالساعدين للأعلى والخلف - وقفة الاستعداد - المسكة الشرقية)

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

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

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

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

٥- **السرعة**..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

موقع **واجباتي** 

أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف أول متوسط الفصل الأول لعام 1447 هـ

اسم الطالب : النصف :

10 درجات

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

1	التشنج الحراري هو عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء	()
2	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها.	()
3	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 م).	()
4	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	()
5	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	()
6	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0	()
7	تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في كرة القدم.	()
8	الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي.	()
9	في مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي يرفع اللاعب مقدمة قدمه لاستقبال الكرة.	()
10	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	()

1	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق	 هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.
2	أ	خلف	ب	أعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	في مهارة رمية التماس تكون راحتا اليدين الكرة.
3	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية	 هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.
4	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح	تقاس القوة العضلية عن طريق :
5	أ	الاعياء الحراري	ب	الضربة الحرارية	ج	لا شيء مما ذكر	 يحدث عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية من التدريب الشاق.
6	أ	الثابتة	ب	المتحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح	في مهارة التصويب من الثبات تثني الرجل الثابتة وأرجحه الرجل الراكلة بحيث تعمل زاوية قائمة مع قدم الرجل
7	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح	 هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.
8	أ	التصويب من الثبات	ب	رمية التماس	ج	لا شيء مما ذكر	 تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة.
9	أ	العضلي العصبي	ب	التوافق الحركي	ج	جميع ما ذكر صحيح	تكون حركة المؤدي لمهارة الخداع (المراوغة) متزنة ما بين الأداء و
10	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة	 هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية من النفس للصف أول متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

نموذج الإجابة

اسم الطالب : الصف :

١٠ درجات

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

١	التشنج الحراري هو عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء	(✓)
٢	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها.	(✓)
٣	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ م).	(✓)
٤	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	(✓)
٥	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	(✓)
٦	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .	(✓)
٧	تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في كرة القدم.	(✓)
٨	الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي.	(✓)
٩	في مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي يرفع اللاعب مقدمة قدمه لاستقبال الكرة.	(✓)
١٠	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)

موقع واجباتي



يتبع

١	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق	 هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.
٢	أ	خلف	ب	أعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	في مهارة رمية التماس تكون راحتا اليدين الكرة.
٣	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية	 هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.
٤	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح	تقاس القوة العضلية عن طريق :
٥	أ	الاعياء الحراري	ب	الضربة الحرارية	ج	لا شيء مما ذكر	 يحدث عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية من التدريب الشاق.
٦	أ	الثابتة	ب	المتحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح	في مهارة التصويب من الثبات تثني الرجل الثابتة وأرجحه الرجل الراكلة بحيث تعمل زاوية قائمة مع قدم الرجل
٧	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح	 هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.
٨	أ	التصويب من الثبات	ب	رمية التماس	ج	لا شيء مما ذكر	 تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة.
٩	أ	العضلي العصبي	ب	التوافق الحركي	ج	جميع ما ذكر صحيح	تكون حركة المؤدي لمهارة الخداع (المراوغة) متزنة ما بين الأداء و
١٠	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة	 هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :