تم تحميل وعرض المادة من

موقع مادتي

www.madty.net

موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملخصات والتحاضير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد

تنزيل من App Store



احصل عليه من Google Play



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : أول متوسط

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف أول متوسط للعام الدراسي 1447هـ

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	تؤدى 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 ـ أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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

معلم/ة المادة: مع تمنياتي للجميع بالتوفيق



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : أول متوسط

نموذج الاجابة

اسم الطالب : ..... الفصل : .....

نموذج إجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف أول متوسط للعام الدراسي ١٤٤٧ 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-	تؤدى 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 ـ أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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

معلم/ة المادة:

موقع مادتي

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

المـــادة :
الصـف :
الفتـــــــرة :
الزمـــــــــن
:

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٦ /١٤٤٧هـ			
اسم الطالب/ رقم الجلوس/			
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

A)ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) 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.	( )

انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/

موقع مادتي

نموذج الاجابة

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الزمـــــــــن :

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٦ /١٤٤٧هـ			
اسم الطالبة/			
رقم الجلوس/			
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

A)ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) 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.	(✓)

انتهت الأسئلة ،،، ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،، الأستاذ/

موقع مادتي

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

10 درجات

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الأولي) للعام الدراسي 1447هـ

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 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	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 ؟



1- امتصاص الكرة بالفخذ 2- امتصاص الكرة بالصدر 3- ضرب الكرة بالرأس

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني

نموذج الاجابة

ادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
ف : الأول متوسط

10 درجات

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الأولي) للعام الدراسي 1447هـ

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 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	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 ؟



-2 امتصاص الكرة بالفخذ 2- امتصاص الكرة بالصدر 3- ضرب الكرة بالرأس

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني

موقع مادتي

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام ١٤٤٧ 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 تقلّص 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 انتشار آولكن أخطرها . ( )
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 بالأوكسجين 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 تعلّم 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 كلاً 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 ــ 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 اقصى .

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.....

نموذج الاجابة

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام ١٤٤٧ 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 تقلّص 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 انتشار أولكن 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 بالأوكسجين 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 تعلّم 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 منفذ 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 كلاً 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 ــ 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 اقصى .

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

موقع مادتي