

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي 1445/1444هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
(أ) قوة عضلات الذراعين	(ب) الحزام الصدري	(ج) جميع ما ذكر
2 - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :		
(أ) العدو والسباحة.	(ب) الوقوف.	(ج) الجلوس
3 - يتم قياس نبض القلب عن طريق:		
(أ) السماع الطبية فقط.	(ب) التحسس والسماعة.	(ج) جميع ما ذكر
4 - يتراوح نبض الإنسان العادي ما بين:		
(أ) 60 - 80 نبضة / دقيقة	(ب) 60 - 100 نبضة / دقيقة	(ج) 20 - 30 نبضة / دقيقة
5 - في مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللخلف يوزع ثقل الجسم :		
(أ) على القدمين بالتساوي.	(ب) على القدم اليمنى.	(ج) جميع ما ذكر

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

1	في مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأمام وللخلف يوضع الكفين على بعضهما ويتجهان للأسفل
2	يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها
3	تقاس قوة عضلات البطن باختبار الجلوس من الرقود
4	يتم لف الثلاث أصابع الخنصر والبنصر والوسطى حول يد المضرب
5	يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,

نموذج إجابة أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ		
اسم الطالب/هـ/	رقم الجلوس/	
المصحح:	اجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
(أ) قوة عضلات الذراعين	(ب) الحزام الصدري	(ج) جميع ما ذكر
٢ - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :		
(أ) العدو والسباحة.	(ب) الوقوف.	(ج) الجلوس
٣ - يتم قياس نبض القلب عن طريق:		
(أ) السماع الطبية فقط.	(ب) التحسس والسماعة.	(ج) جميع ما ذكر
٤ - يتراوح نبض الانسان العادي ما بين:		
(أ) ٦٠ - ٨٠ نبضة / دقيقة	(ب) ٦٠ - ١٠٠ نبضة / دقيقة	(ج) ٢٠ - ٣٠ نبضة / دقيقة
٥ - في مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللخلف يوزع ثقل الجسم :		
(أ) على القدمين بالتساوي.	(ب) على القدم اليمنى.	(ج) جميع ما ذكر

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

١	في مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأمام وللخلف يوضع الكفين على بعضهما ويتجهان للأسفل	×
٢	يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها	✓
٣	تقاس قوة عضلات البطن باختبار الجلوس من الرقود	✓
٤	يتم لف الثلاث أصابع الخنصر والبنصر والوسطى حول يد المضرب	✓
٥	يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة	✓

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة :

١٠ درجات

اسم الطالب : الصف :

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الثاني) للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

السؤال الأول :

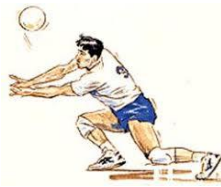
أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

١-	تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر .	()
٢-	تعتبر مهارة التمرير بالأصابع من مهارات الإعداد الأساسية في كرة الطائرة	()
٣-	يلعب وضع الاستعداد دورا هاما في لعبة تنس الطاولة	()
٤-	من أنواع مسكة المضرب في كرة الطاولة (تنس الطاولة) مسكة المصافحة	()
٥-	سميت مسكة المصافحة بهذا الاسم : لأنها تشبه عملية التصافح	()
٦-	من الخطوات الفنية لمهارة الاستقبال بالساعدين من الجانب في كرة الطائرة متابعة الكرة بالعينين	()

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

١	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى				
	أ-	اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج- القوة العضلية
٢	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة				
	أ-	الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج- المرونة
٣	تعتبر مسكة المصافحة من المهارات في لعبة				
	أ-	كرة الطاولة	ب-	كرة القدم	ج- كرة الطائرة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- الإرسال من أعلى

٢- تمرير الكرة بالأصابع

١- استقبال الكرة بالساعدين

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة

١٠ درجات

اسم الطالب : الصف :

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الثاني) للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

السؤال الأول :

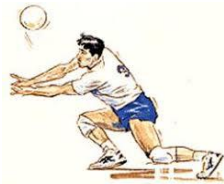
ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

١-	تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر	(صح)
٢-	تعتبر مهارة التمرير بالأصابع من مهارات الإعداد الأساسية في كرة الطائرة	(صح)
٣-	يلعب وضع الاستعداد دورا هاما في لعبة تنس الطاولة	(صح)
٤-	من أنواع مسكة المضرب في كرة الطاولة (تنس الطاولة) مسكة المصافحة	(صح)
٥-	سميت مسكة المصافحة بهذا الاسم : لأنها تشبه عملية التصافح	(صح)
٦-	من الخطوات الفنية لمهارة الاستقبال بالساعدين من الجانب في كرة الطائرة متابعة الكرة بالعينين	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

١	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى	أ- اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
٢	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة	أ- الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
٣	تعتبر مسكة المصافحة من المهارات في لعبة	أ- كرة الطاولة	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- الإرسال من أعلى

٢- تمرير الكرة بالأصابع

١- استقبال الكرة بالساعدين

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح