

تم تحميل وعرض المادة من :



موقع واجباتي
www.wajibati.net



حمل التطبيق من هنا





الصف الأول المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الأول المتوسط للعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب/ة: الصف:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	عند مهارة أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الجري يكون من الجري أربع خطوات القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء إلى الأعلى والأمام.
٢	يجب الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف لأنها تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي.
٣	تستخدم التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة عند وجود منافس بين المرر والمستلم.

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
١	عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلاً إلى....	
أ-	إلى الأمام	ب- إلى الخلف
ت-	إلى الأسفل	
٢	من الخطوات الفنية أثناء وقفة الاستعداد في الدفاع بكرة اليد:	
أ-	وقوف اللاعب مع تباعد القدمان	ب- ثني الركبتين والذراعين قليلاً
ت-	جميع ما ذكر	

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

موقع واجباتي



نموذج الإجابة

التاريخ: ١٤٤٧ / /
الفصل: الدراسي الثاني
اختبار: الفترة الثانية

مدرسة:



الصف الأول المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الأول المتوسط للعام ١٤٤٧ هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	عند مهارة أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الجري يكون من الجري أربع خطوات القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء إلى الأعلى والأمام. (خطأ)
٢	يجب الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف لأنها تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي. (صح)
٣	تستخدم التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة عند وجود منافس بين المرر والمستلم. (صح)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
١	عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلاً إلى....	
أ-	إلى الأمام	ب- إلى الخلف
ت-	إلى الأسفل	
٢	من الخطوات الفنية أثناء وقفة الاستعداد في الدفاع بكرة اليد:	
أ-	وقوف اللاعب مع تباعد القدمان	ب- ثني الركبتين والذراعين قليلاً
ت-	جميع ما ذكر	

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

موقع واجباتي



أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الأولى) للصف أول متوسط الفصل الثاني لعام 1447 هـ

اسم الطالب : الصف :

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 التمريرة 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	تحتسب 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 الإجابة

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

اسم الطالب : الصف :

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

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.	(✓)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :