



موقع اجاباتكم

www.ajabat.com

للمزيد اضغط على التلجرام هنا 



@aikhtibart

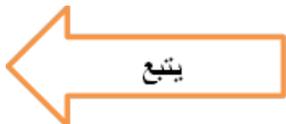
نموذج إجابة اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	التوقيع
٤٠			

السؤال الأول : ضع/ي علامة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية ؟

١	تعتبر مهارة التصويب من الثبات في كرة القدم من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف.	(✓)
٢	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	(✓)
٣	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها.	(✓)
٤	تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس.	(✓)
٥	تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في كرة القدم.	(✓)
٦	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب.	(✓)
٧	يتم من خلال رمية التماس استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس.	(✓)
٨	أثناء أداء مهارة امتصاص الكرة يتم سحب الرجل إلى أسفل لامتصاص سرعة الكرة.	(✓)
٩	ليس بالإمكان إحراز هدف مباشر من رمية التماس في حال دخول الكرة إلى مرمى الفريق.	(✓)
١٠	تستخدم المسكة الشرقية للضربات الأمامية.	(✓)
١١	في وقفة الاستعداد في كرة التنس يتم توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين.	(✓)
١٢	يكون وضع المضرب في المسكة الشرقية عمودي على الأرض بصفة مستمرة.	(✓)
١٣	يتم تحريك الجسم والمضرب في الضربة الأمامية باتجاه الخلف.	(✓)
١٤	في ضربة الإرسال يقف المرسل خلف خط القاعدة خارج حدود الملعب.	(✓)
١٥	على المرسل ألا يغير وضعه الذي اتخذ قبل أداء الإرسال بالمشي أو الجري.	(✓)
١٦	من أشهر مسابقات التنس سباق (٤ × ١٠٠ متر) وفيها يلتزم كل لاعب بحارته.	(✓)
١٧	في سباق (٤ × ٤٠٠ متر) يحق للاعب الثاني الدخول إلى داخل المضمار (الحارة الأولى).	(✓)
١٨	أثناء الاستعداد لرمي الجلة يكون اللاعب واقفاً في حدود الدائرة وظهره باتجاه الرمي.	(✓)
١٩	في سباق التنس ترسم خطوط بعرض ٥ سم عبر المضمار لتحديد مسافات المراحل.	(✓)
٢٠	تصنع الجلة من الحديد أو النحاس أو من أي معدن لا يقل في ليونته عن النحاس.	(✓)

للمزيد زورنا على
موقع اجاباتكم



السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١	أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	السرعة.	ج	المرونة.
٢	أ	عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
٣	أ	الارتكاز.	ب	الاستعداد.	ج	لا شيء مما ذكر.
٤	أ	تصلب.	ب	حركة.	ج	الشبكة.
٥	أ	الغير أساسية.	ب	الأساسية.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
٦	أ	الخلف.	ب	الجانب.	ج	الأمام.
٧	أ	رأسه.	ب	قدمه.	ج	الشبكة.
٨	أ	بثلاث.	ب	أربع.	ج	لا شيء مما ذكر.
٩	أ	يسار.	ب	يمين.	ج	أعلى.
١٠	أ	للأمام.	ب	بيد واحدة.	ج	للخلف.
١١	أ	السرعة.	ب	الرشاقة.	ج	القوة العضلية.
١٢	أ	الجري مسافة من ٣٠ - ٤٠ متر.	ب	الجلوس.	ج	لا شيء مما ذكر.
١٣	أ	رمية الكتف.	ب	التحمل.	ج	السفطة الدائرية.
١٤	أ	الجلوس من الرقود.	ب	الوقوف.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
١٥	أ	الوزن الزائد.	ب	الجنس والعمر.	ج	كل ما ذكر صحيح.
١٦	أ	١٨	ب	٢٠	ج	كل ما ذكر صحيح.
١٧	أ	الجري المتعرج.	ب	القوة.	ج	لا شيء مما ذكر.
١٨	أ	أربع.	ب	خمس.	ج	لا شيء مما ذكر.
١٩	أ	اب سوجي.	ب	البومسي.	ج	لا شيء مما ذكر.
٢٠	أ	وقفة المشي (اب - سوجي)	ب	وقفة الطعن الأمامية (اب - كوبي)	ج	جميع ما ذكر صحيح.

انتهت الأسئلة

نتمنى لكم التوفيق

معلم/ة المادة :

للمزيد زورنا على موقع اجاباتكم

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي 1445/1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر 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 الانسان 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 نقل الجسم :		
(أ) على القدمين بالتساوي.	(ب) على القدم اليمنى.	(ج) جميع ما ذكر
6 - يلعب وضع دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة؟		
(أ) الاستعداد	(ب) الجلوس	(ج) الوقوف
7 - عند أداء مهارة الففز فتحاً على المهر بالطول يكون الاقتراب في خط وأن تكون السرعة متناقصة؟		
(أ) متعرج	(ب) مستقيم	(ج) منحنى
8 - الكتفان والجذع والركبتان والقدمان على استقامة واحدة؟		
(أ) الوضع المستقيم	(ب) الوضع المنحني	(ج) الوضع المتكور
9 - الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر والجذع منحنياً بشدة ؟		
(أ) الوضع المتكور	(ب) الوضع المستقيم	(ج) الوضع المنحني
10 - الركبتان مستقيمتان والجذع مثنياً بزاوية 90 درجة؟		
(أ) الوضع المنحني	(ب) الوضع المتكور	(ج) الوضع المستقيم



أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي 1445/1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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
6	عند أداء الأرسال القاطع يكون الوقوف خلف الطاولة بمسافة 80 - 90 سم ؟
7	عند وقفة الاستعداد يجب أن تشير أمشاط القدمين للأمام والخارج ؟
8	تكون الذراع الحرة عند وقفة الاستعداد مستقيمة مع الذراع اليسرى للمضرب وذلك لحفظ التوازن ؟
9	تحسب نقطة للاعب إذا فشل المستقبل في رد الكرة رداً صحيحاً ؟
10	يتم مد الركبتين في الدرجة الأمامية الطائرة والوقوف على القدمين للوصول إلى وضع الوقوف الثابت على القدمين ؟

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,



للمزيد زورنا على

موقع اجاباتكم

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر 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 الإنسان 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
٦ - يلعب وضع دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة؟		
(أ) الاستعداد	(ب) الجلوس	(ج) الوقوف
٧ - عند أداء مهارة القفز فتحاً على المهر بالطول يكون الاقتراب في خط وأن تكون السرعة متناقصة؟		
(أ) متعرج	(ب) مستقيم	(ج) منحنى
٨ - الكتفان والجذع والركبتان والقدمان على استقامة واحدة؟		
(أ) الوضع المستقيم	(ب) الوضع المنحني	(ج) الوضع المتكور
٩ - الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر والجذع منحنيًا بشدة ؟		
(أ) الوضع المتكور	(ب) الوضع المستقيم	(ج) الوضع المنحني
١٠ - الركبتان مستقيمتان والجذع مثنياً بزاوية ٩٠ درجة؟		
(أ) الوضع المنحني	(ب) الوضع المتكور	(ج) الوضع المستقيم



للمزيد زورنا على

موقع اجاباتكم

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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	X
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	✓
٦	عند أداء الأرسال القاطع يكون الوقوف خلف الطاولة بمسافة ٨٠ - ٩٠ سم ؟	X
٧	عند وقفة الاستعداد يجب أن تشير أمشاط القدمين للأمام والخارج ؟	✓
٨	تكون الذراع الحرة عند وقفة الاستعداد مستقيمة مع الذراع اليسرى للمضرب وذلك لحفظ التوازن ؟	X
٩	تحسب نقطة للاعب إذا فشل المستقبل في رد الكرة رداً صحيحاً ؟	✓
١٠	يتم مد الركبتين في الدرجة الأمامية الطائرة والوقوف على القدمين للوصول إلى وضع الوقوف الثابت على القدمين ؟	✓

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،



للمزيد زورنا على

موقع اجاباتكم

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف : أول المتوسط (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	-------	------	-------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	يتم قياس نبض القلب عن طريق ؟	-1	السماعة الطبية	-2	التحسس	-3	جميع ما ذكر صحيح
2.	يتراوح نبض الإنسان العادي للرجال البالغين ما بين ؟	-1	28 – 40 نبضة / دقيقة	-2	27 – 40 نبضة / دقيقة	-3	28 – 45 نبضة / دقيقة
3.	من أبسط الطرق لتقدير ضربات القلب القصوى ؟	-1	(230 - العمر)	-2	(220 - العمر)	-3	(240 - العمر)
4.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.؟	-1	القدرة العضلية	-2	المرونة	-3	القوة العضلية
5.	من أنواع عنصر السرعة ؟	-1	سرعة الانتقال	-2	سرعة رد الفعل	-3	جميع ما ذكر صحيح
6.	من الخطوات التعليمية للأداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام والخلف في كرة الطائرة الوقوف ، فتحاً مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. ؟	-1	صح	-2	خطأ		
7.	من الخطوات التعليمية للأداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأمام والخلف في كرة الطائرة تكون الذراعان للأمام ولأسفل باتساع الصدر . ؟	-1	مثنيتان	-2	ممدودتان	-3	جميع ما ذكر صحيح
8.	يقاس عنصر قوة عضلات البطن عن طريق اختبار؟	-1	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	-2	ثني الذراعين من وضع الانبطاح	-3	العدو لمسافة 30 م
9.	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.؟	-1	المرونة	-2	الرشاقة	-3	قوة عضلات البطن
10.	من المهارات التي دراسته / بها في وحدة كرة تنس الطاولة . ؟	-1	مسكة المضرب (المصافحة)	-2	الإرسال القاطع بوجه المضرب	-3	جميع ما ذكر صحيح
11.	تؤدي مهارة الدرجة الأمامية الطائرة من الجري / من الجري خطوتين القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء إلى الأعلى و الأمام . ؟	-1	صح	-2	خطأ		
12.	من الخطوات التعليمية للأداء الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين يكون وضع الكفين على الأرض يكون الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكفتين. ؟	-1	أمام	-2	خلف	-3	جانب
13.	من الخطوات التعليمية للأداء القفز على طاولة القفز بالطول يكون الاقتراب في خط مستقيم وأن تكون السرعة متزايدة وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الارتفاع.؟	-1	صح	-2	خطأ		
14.	من المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بلعبة الجيمبال الوضع المتكور تكون الركبتان كاملاً على الصدر ، والجذع منحني بشدة. ؟	-1	ممدودتان	-2	مثنيتان	-3	جميع ما ذكر صحيح
15.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لمس الكرة للشبكة يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها . ؟	-1	صح	-2	خطأ		
16.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة لا يجوز إيقاف اللعب لتحذير أو توقيع عقوبة على لاعب أو ناصح . ؟	-1	صح	-2	خطأ		



زورنا على موقع اجاباتكم

من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يجوز إيقاف اللعب لتطبيق نظام الطريقة البديلة (التعجيل) . ؟	-17	-1	صح	-2	خطأ
من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يعتبر تداول الكرة معادا في حال إيقاف اللعب بواسطة الحكم أو مساعده . ؟	-18	-1	صح	-2	خطأ
من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يعتبر الكرة معادا إذا فشل منافسة في أداء ضربة إرسال سليمة . ؟	-19	-1	صح	-2	خطأ
أذكر / ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجودو التي دراسته / بها . ؟	-20	-1 -2 -3			

تمنيتي لكم بالتوفيق



للمزيد زورنا على
موقع اجاباتكم