



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

المادة :  
الصف :  
الفترة :  
الزمــــــــن :  
:



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم  
بمنطقة  
مكتب التعليم  
مدرسة

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (أول متوسط) العام الدراسي 1444/1445 هـ

اسم الطالب /  
رقم الجلوس /

المصحح: التوقيع: المراجع: التوقيع:

السؤال الأول:

A) ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

- |     |  |      |
|-----|--|------|
| ( ) | التشنج الحراري: هو تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء.                  | (1)  |
| ( ) | الإعياء الحراري: يحدث للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار.                                   | (2)  |
| ( ) | يتم تنمية القدرة العضلية بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالثوب الطويل.        | (3)  |
| ( ) | اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على اخذ الاوكسجين من الهواء الخارجي. | (4)  |
| ( ) | رمية التماس هي طريقة لاستئناف اللعب.   | (5)  |
| ( ) | يعتبر امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي من مهارات السيطرة في كرة القدم.                          | (6)  |
| ( ) | من النقاط الفنية في مهارة التصويب من الثبات متابعة حركة القدم خلف الكرة                        | (7)  |
| ( ) | تعتبر مهارة التصويب من الثبات من المهارات الأساسية في كرة القدم.                               | (8)  |
| ( ) | تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا تم ركل أو محاولة ركل الخصم.                             | (9)  |
| ( ) | القدرة العضلية هي قدرة الجسم على انتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.                                | (10) |

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,

# نموذج اجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

السؤال الأول:

(A) ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) 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.

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

10 درجات
----------

اسم الطالب : ..... الصف : 00000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الأول – الفترة الأولى ) للعام الدراسي 1445هـ

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 الصحيحة

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 ؟

3- ضرب الكرة بالرأس

2- امتصاص الكرة بالصدر

1- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح  
معلم المادة : سعيد الزهراني

# نموذج الإجابة

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الأول متوسط

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بحافظة الطائف :

اسم الطالب : ..... الصف : 00000000000000000000

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الأول – الفترة الأولى ) للعام الدراسي 1445هـ

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 الصحيحة

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 ؟

3- ضرب الكرة بالرأس

2- امتصاص الكرة بالصدر

2- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح  
معلم المادة : سعيد الزهراني



اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1444 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 تقلص 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 انتشاراً ولكنها 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 بالأكسجين 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 تعلم 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 المنفذ 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 — 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 أقصى .
- 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 الإجابة



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
physical education and self defense

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة  
مكتب التعليم  
مدرسة  
التربية البدنية والدفاع عن النفس



وزارة التعليم  
Ministry of Education

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1444 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 تقلص 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 انتشاراً ولكن 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 تعلم 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 منقذ 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 — 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 أقصى .

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**