



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
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 :

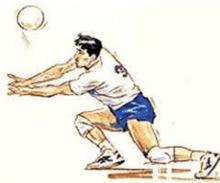
أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

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

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة

اسم الطالب : الصف :

١٠ درجات

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

السؤال الأول :

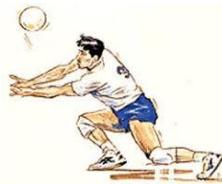
ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

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