

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي 1445/1444هـ

رقم الجلوس /

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - تفاصيل القوة العضلية عن طريق :

- | | | |
|-----------------|-------------------|------------------------|
| (ج) جميع ما ذكر | (ب) الحزام الصدرى | (أ) قوة عضلات الذراعين |
|-----------------|-------------------|------------------------|

2 - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :

- | | | |
|------------|-------------|----------------------|
| (ج) الجلوس | (ب) الوقوف. | (أ) العدو والسباحة . |
|------------|-------------|----------------------|

3 - يتم قياس نبض القلب عن طريق:

- | | | |
|-----------------|----------------------|-------------------------|
| (ج) جميع ما ذكر | (ب) التحسس والسماعة. | (أ) السمعاء الطبية فقط. |
|-----------------|----------------------|-------------------------|

4 - يتراوح نبض الإنسان العادي ما بين:

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| (ج) 20 - 60 نبضة / دقيقة | (ب) 60 - 100 نبضة / دقيقة | (أ) 60 - 80 نبضة / دقيقة |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|

5 - في مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللخلف يوزع ثقل الجسم :

- | | | |
|-----------------|------------------------|---------------------------|
| (ج) جميع ما ذكر | (ب) على القدم اليميني. | (أ) على القدمين بالتساوي. |
|-----------------|------------------------|---------------------------|

6 - يلعب وضع دوراً هاماً في لعبة تنفس الطاولة؟

- | | | |
|------------|------------|---------------|
| (ج) الوقوف | (ب) الجلوس | (أ) الاستعداد |
|------------|------------|---------------|

7 - عند أداء مهارة القفز فتحاً على المهر بالطول يكون الاقتراب في خط وأن تكون السرعة متناقصة؟

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| (ج) منحنى | (ب) مستقيم | (أ) متعرج |
|-----------|------------|-----------|

8 - الكتفان والجذع والركبتان والقدمان على استقامة واحدة؟

- | | | |
|--------------------|-------------------|--------------------|
| (ج) الوضع المستقيم | (ب) الوضع المنحنى | (أ) الوضع المستقيم |
|--------------------|-------------------|--------------------|

9 - الركبتان مثبتتان كاملاً على الصدر والجذع منحنياً بشدة؟

- | | | |
|-------------------|--------------------|-------------------|
| (ج) الوضع المنحنى | (ب) الوضع المستقيم | (أ) الوضع المتكور |
|-------------------|--------------------|-------------------|

10 - الركبتان مستقيمتان والجذع مثنياً بزاوية 90 درجة؟

- | | | |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| (ج) الوضع المستقيم | (ب) الوضع المتكور | (أ) الوضع المنحنى |
|--------------------|-------------------|-------------------|

نموذج الإجابة

نـادـة

الـصـفـ

الـفـتـرـة

الـزـمـن

وزارـة التـعـلـيم

Ministry of Education

أـسـئـلـة اـخـبـار اـنـتـسـابـ الفـصـلـ الـدـرـاسـيـ الثـانـيـ (أـوـلـ مـتوـسـطـ)ـ الـعـامـ الـدـرـاسـيـ ١٤٤٤ـ هـ ١٤٤٥ـ هـ

اسم الطالب/هـ

رـقـمـ الجـلوـسـ

التـوـقـيـعـ

الـمـرـاجـعـ

الـتـوـقـيـعـ

الـمـصـحـ

اخـتـارـ الإـجـابةـ الصـحـيـةـ :

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
(أ) قوة عضلات الذراعين	(ب) الحزام الصدري	(ج) جميع ما ذكر
٢ - تعتبر السرعة عاملًا مهمًا في كثير من الرياضيات مثل :		
(ج) الجلوس	(ب) الوقوف.	(أ) العدو والسباحة.
٣ - يتم قياس نبض القلب عن طريق :		
(أ) السمعة الطبية فقط.	(ب) التحسس والسماعة.	(ج) جميع ما ذكر
٤ - يتراوح نبض الإنسان العادي ما بين:		
(ج) ٣٠ - ٦٠	(ب) ٦٠ - ١٠٠ نبضة / دقيقة	(أ) ٦٠ - ٨٠ نبضة / دقيقة
٥ - في مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللخلف يوزع ثقل الجسم :		
(ج) على القدمين بالتساوي.	(ب) على القدم اليمنى.	(أ) على القدمين منتفذاً
٦ - يلعب وضع دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة؟		
(ج) الوقوف	(ب) الجلوس	(أ) الاستعداد
٧ - عند أداء مهارة القفز فتحاً على المهر بالطول يكون الاقتراب في خط وأن تكون السرعة متناسبة؟		
(ج) منحنى	(ب) مستقيم	(أ) متعرج
٨ - الكتفان والجذع والركبتان والقدمان على استقامة واحدة؟		
(ج) الوضع المتكور	(ب) الوضع المنحنى	(أ) الوضع المستقيم
٩ - الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر والجذع منحنياً بشدة؟		
(ج) الوضع المتكور	(ب) الوضع المستقيم	(أ) الوضع المنحنى
١٠ - الركبتان مستقيمتان والجذع مثنياً بزاوية ٩٠ درجة؟		
(ج) الوضع المستقيم	(ب) الوضع المتكور	(أ) الوضع المنحنى

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

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

في مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأمام وللخلف يوضع الكفين على بعضهما ويتجهان للأسفل	1
يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها	2
تقاس قوة عضلات البطن باختبار الجلوس من الرقود	3
يتم لف الثلث أصابع الخنصر والبنصر والوسطى حول يد المضرب	4
يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة	5
عند أداء الأرسال القاطع يكون الوقوف خلف الطاولة بمسافة 80 - 90 سم ؟	6
عند وقفة الاستعداد يجب أن تشير أمشاط القدمين للأمام والخارج ؟	7
تكون الذراع الحرة عند وقفة الاستعداد مستقيمة مع الذراع اليسرى للمضرب وذلك لحفظ التوازن ؟	8
تحسب نقطة للاعب إذا فشل المستقبل في رد الكرة ردًا صحيحاً ؟	9
يتم مد الركبتين في الدحرجة الأمامية الطائرة والوقوف على القدمين للوصول إلى وضع الوقوف الثابت على القدمين ؟	10

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،،

انتهت الأسئلة ،،،

نموذج الإجابة



المادة :
الصف :
الفترة :
الزمن :

وزارة التعليم
Ministry of Education

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



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

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

١	في مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأمام والخلف 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 النراخ الحرة عند وقفة الاستعداد مستقيمة مع الذراع اليسرى للمضرب وذلك لحفظ التوازن ؟	X
٩	تحسب نقطة للاعب إذا فشل المستقبل في رد الكرة ردًا 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 ، ،

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 ١٤٤٥ هـ		
40	الدرجة المستحقة	الصف
		اسم الطالب /ة

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

.1	يتم قياس نبض القلب عن طريق؟	-1	السماعة الطبية	-2	التحسّن	-3	جميع ما ذكر صحيح	
.2	يتراوح نبض الإنسان العادي للرجال البالغين ما بين؟	-1	40 - 28 نبضة / دقيقة	-2	27 - 45 نبضة / دقيقة	-3	يتواءج نبض الإنسان العادي للرجال البالغين ما بين؟	
.3	من أبسط الطرق لتقدير ضربات القلب القصوى ؟	-1	(230 - العمر)	-2	(220 - العمر)	-3	(240 - العمر)	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 الإرادى وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟
.4	القدرة العضلية	-1	المرونة	-2	القوه العضلية	-3	سرعة رد الفعل	من أنواع عنصر السرعة ؟
.5	من الخطوات التعليمية للأداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام والخلف في كرة الطائرة الوقوف ، فتحاً مسافة مناسبة ويوفر ثقل الجسم على القدمين بالتساوي .؟	-1	خطأ	-2	صح	-3	جميع ما ذكر صحيح	من الخطوات التعليمية للأداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأمام والخلف في كرة الطائرة تكون الذراعان للأمام ولأسفل باتساع الصدر .؟
.6	يقاد عنصر قوة عضلات البطن عن طريق اختبار ...؟	-1	مدودتان	-2	مثبتتان	-3	الجلوس من الركوب مع ثني الركبتين	من الخطوات التعليمية للأداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأمام والخلف في كرة الطائرة تكون الذراعان للأمام ولأسفل باتساع الصدر .؟
.7	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء؟.	-1	الرشاقة	-2	المرونة	-3	العدو لمسافة 30 م	يقاد عنصر قوة عضلات البطن عن طريق اختبار ...؟
.8	من المهارات التي دراسته / يها في وحدة كرة تنس الطاولة .؟	-1	مسكة المضرب (المصفحة)	-2	الرسال القاطع بوجه المضرب	-3	ثني الذراعين من وضع الانبطاح	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء؟.
.9	تؤدي مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري / من الجري خطوتين القفز لأعلى ودفع الأرض بكل القدمين للطيران والارتفاع إلى الأعلى والأمام .؟	-1	أمام	-2	خلف	-3	مدودتان	من المهارات التي دراسته / يها في وحدة كرة تنس الطاولة .؟
.10	من الخطوات التعليمية للأداء الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين يكون وضع الكفين على الأرض يكون الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكتفين .؟	-1	خطأ	-2	صح	-3	مسكة المضرب (المصفحة)	تؤدي مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري / من الجري خطوتين القفز لأعلى ودفع الأرض بكل القدمين للطيران والارتفاع إلى الأعلى والأمام .؟
.11	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	مدودتان	-2	مثبتتان	-3	الجلوس من الركوب مع ثني الركبتين	من الخطوات التعليمية للأداء الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين يكون وضع الكفين على الأرض يكون الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكتفين .؟
.12	من المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بلعبة الجمباز الوضع المتكرر تكون الركبتان كاملاً على الصدر ، والجذع منحن بشدة .؟	-1	جانب	-2	خلف	-3	الرسال القاطع بوجه المضرب	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 .؟
.13	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لمس الكرة للشبكة يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها .؟	-1	خطأ	-2	صح	-3	ثني الذراعين من وضع الانبطاح	من المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بلعبة الجمباز الوضع المتكرر تكون الركبتان كاملاً على الصدر ، والجذع منحن بشدة .؟
.14	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة لا يجوز إيقاف اللعب لتحذير أو توقيع عقوبة على لاعب أو ناصح .؟	-1	خطأ	-2	صح	-3	مسكة المضرب (المصفحة)	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لمس الكرة للشبكة يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها .؟
.15	الكرة الشبكة عند عبورها .؟	-1	خطأ	-2	صح	-3	مدودتان	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة لا يجوز إيقاف اللعب لتحذير أو توقيع عقوبة على لاعب أو ناصح .؟
.16	الكرة الشبكة عند عبورها .؟	-1	خطأ	-2	صح	-3	مثبتتان	الكرة الشبكة عند عبورها .؟

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

تقنيات لكم بالتوفيق

نموذج الإجابة

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 1444 هـ

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

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

.1	يتم قياس نبض القلب عن طريق ؟	-1	السماعة الطبية	التحسس	-2	جميع ما ذكر صحيح	-3
.2	يتراوح نبض الإنسان العادي للرجال البالغين ما بين ؟	-1	40 - 28	نبضة / دقيقة	-2	40 نبضة / دقيقة	-3	27 - 28	نبضة / دقيقة
.3	من أبسط الطرق لتقدير ضربات القلب القصوى ؟	-1	(230 - العمر)	(240 - العمر)	-2
.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 الإرادى وتعمل مرة واحدة كد أقصى؟	-1	القدرة العضلية	المرونة	-2	القوية العضلية	-3	السرعة	السرعة
.5	من أنواع عنصر السرعة ؟	-1	سرعة الانتقال	سرعة رد الفعل	-2	السرعة	-3	جميع ما ذكر صحيح
.6	من الخطوات التعليمية للأداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام والخلف في كرة الطائرة الوقف ، فتحاً مسافة مناسبة ويوفر ثقل الجسم على القدمين بالتساوي . ؟	-1	خطأ	ص	-2	ص
.7	من الخطوات التعليمية للأداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأمام والخلف في كرة الطائرة تكون الذراعان للأمام ولا سفل باتساع الصدر . ؟	-1	متينتان	مدودتان	-2	مدودتان	-3	جميع ما ذكر صحيح
.8	يقاس عنصر قوة عضلات البطن عن طريق اختبار ...؟	-1	الجلوس من الركوب مع ثني الركبتين	ثني الذراعين من وضع الانبطاح	-2	ثني الذراعين من وضع الانبطاح	-3	العدو لمسافة 30 م	العدو لمسافة 30 م
.9	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء؟	-1	المرونة	قوية عضلات البطن	-2	الرشاقة	المرنة	المرنة
.10	من المهارات التي دراسته / يها في وحدة كرة تنس الطاولة . ؟	-1	مسكة المضرب (المصفحة)	الإرسال القاطع بوجه المضرب	-2	الرسالة القاطع بوجه المضرب	-3	جميع ما ذكر صحيح
.11	تؤدي مهارة الدرججة الأمامية الطائرة من الجري / من الجري خطوتين القفز لأعلى ودفع الأرض بكل القدمين للطيران والارتفاع إلى الأعلى و الأمام . ؟	-1	خطأ	ص	-2	ص
.12	من الخطوات التعليمية للأداء الدرججة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين يكون وضع الكفين على الأرض يكون الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكتفين . ؟	-1	أمام	خلف	-2	خلف	-3	جانب	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	خطأ	ص	-2	ص
.14	من المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بلعبة الجمباز الوضع المتكرر تكون الركبتان كاملاً على الصدر ، والجذع منحن بشدة . ؟	-1	مدودتان	متينتان	-2	مدودتان	-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	خطأ	ص	-2	ص
.16	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة لا يجوز إيقاف اللعب لتحذير أو توقيع عقوبة على لاعب أو ناصح . ؟	-1	خطأ	ص	-2	ص

من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يجوز إيقاف اللعب لتطبيق نظام الطريقة البديلة (التعجيل) . ؟	<input type="checkbox"/> خطأ	-2	<input checked="" type="checkbox"/> صح	-1	-17
من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يعتبر تداول الكرة معادا في حال إيقاف اللعب بواسطة الحكم أو مساعديه . ؟	<input type="checkbox"/> خطأ	-2	<input checked="" type="checkbox"/> صح	-1	-18
من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يعتبر الكرة معادا إذا فشل منافسه في أداء ضربة إرسال سليمة . ؟	<input type="checkbox"/> خطأ	-2	<input checked="" type="checkbox"/> صح	-1	-19
اذكر / ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجudo التي دراسته / يها . ؟				-1 -2 -3	-20

تمنياتي لكم بالتوفيق