

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

اختار 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 الإنسان 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 ثقل 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 القفز 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 1445/1444هـ			
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	تحتسب 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 ,,

المادة :
الصف :
الفترة :
الزمن :



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			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار 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 الانسان 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 المنحنى	(ج) الوضع المتكور
٩ - الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر والجذع منحنيًا بشدة ؟		
(أ) الوضع المتكور	(ب) الوضع المستقيم	(ج) الوضع المنحنى
١٠ - الركبتان مستقيمتان والجذع مثنياً بزاوية ٩٠ درجة؟		
(أ) الوضع المنحنى	(ب) الوضع المتكور	(ج) الوضع المستقيم

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ 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	تحتسب 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 ،،،

المملكة العربية السعودية		 وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	
وزارة التعليم			الصف : أول المتوسط (أنتساب)	
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة				
المدرسة:				
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1444 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- السماع الطبية	2- التحسس	3- جميع ما ذكر صحيح	
2.	يتراوح نبض الإنسان العادي للرجال البالغين ما بين ؟	1- 40 – 28 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 للكتفين. ؟	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 الارتقاء.؟	1- صح	2- خطأ		
14.	من المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بلعبة الجيمار الوضع المتكور تكون الركبتان كاملاً على الصدر ، والجذع منح 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		

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

تمنيتي لكم بالتوفيق