

## اختبارات منتصف الفصل البدنية والدفاع عن النفس مع الحل



### تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الأول المتوسط ← التربية البدنية ← الفصل الثالث ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-04-29 22:27:55

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | الاختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل  
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة  
التربية البدنية:

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول المتوسط



صفحة المناهج  
السعودية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

### المزيد من الملفات بحسب الصف الأول المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الثالث

تحميل دليل المعلم

1

تحميل دليل معلم رياضات الدفاع عن النفس

2

دليل المعلمة / المعلم في رياضات الدفاع عن النفس - طبعة 1445

3

أسئلة اختبار انتساب نهائي مع نموذج الإجابة

4

نموذج اختبار فكري مع الحل

5

أسئلة اختبار منتصف الفصل في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الثالث للصف أول متوسط لعام 1446 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول:

أضع/ي علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	( )
2-	تعد السرعة عاملاً هاماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )
3-	تؤدي وقفة الاستعداد في الدفاع من وضع الوقوف مع تباعد القدمان.	( )
4-	تحتسب رمية حرة في حالة اللعب السلبي.	( )
5-	الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	( )

السؤال الثاني:

أ - أختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
( أ ) العمر والجنس.	( ب ) الوزن الزائد.	( ج ) جميع ما ذكر.
2 - ..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.		
( أ ) الرشاقة.	( ب ) القوة العضلية.	( ج ) المرونة.
3 - في مهارة التصويب من مستوى الحوض يتم الاحتفاظ باستقامة أعلى .....		
( أ ) الجذع.	( ب ) القدم.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
4 - تحتسب رمية حارس المرمى عندما تعبر الكرة خط المرمى الـ .....		
( أ ) الداخلي.	( ب ) الخارجي.	( ج ) صد.
5 - عند أداء وقفة الاستعداد في الدفاع يكون النظر موجهاً إلى .....		
( أ ) المنافس.	( ب ) الكرة.	( ج ) جميع ما ذكر.

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الثالث للصف أول متوسط لعام ١٤٤٦ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول:

أضع اي علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

١-	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	( ✓ )
٢-	تعد السرعة عاملاً هاماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( ✓ )
٣-	تؤدي وقفة الاستعداد في الدفاع من وضع الوقوف مع تباعد القدمان.	( ✓ )
٤-	تحتسب رمية حرة في حالة اللعب السلبي.	( ✓ )
٥-	الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	( ✓ )

السؤال الثاني:

أ - أختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
( أ ) العمر والجنس.	( ب ) الوزن الزائد.	( ج ) جميع ما ذكر.
٢ - ..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.		
( أ ) الرشاقة.	( ب ) القوة العضلية.	( ج ) المرونة.
٣ - في مهارة التصويب من مستوى الحوض يتم الاحتفاظ باستقامة أعلى .....		
( أ ) الجذع.	( ب ) القدم.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
٤ - تحتسب رمية حارس المرمى عندما تعبر الكرة خط المرمى الـ .....		
( أ ) الداخلي.	( ب ) الخارجي.	( ج ) صد.
٥ - عند أداء وقفة الاستعداد في الدفاع يكون النظر موجهاً إلى .....		
( أ ) المنافس.	( ب ) الكرة.	( ج ) جميع ما ذكر.

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،

معلم/ة المادة :



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 بمحافظة الطائف :

اسم الطالب : ..... الصف : 00000000000000000000

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الثالث ) للعام الدراسي

السؤال الأول :

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

( )	1- من الخطوات الفنية عند وقفة الاستعداد في كرة اليد يكون النظر موجه إلى المنافس 0
( )	2- اثناء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يواجه المهاجم المدافع على مسافة متر أو مترين 0
( )	3- عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يتم توزيع ثقل الجسم على القدمين 0
( )	4- يمكن من خلال الإرسال في كرة الريشة تسجيل نقطة مباشرة 0
( )	5- الحكم العام في كرة الريشة الطائرة هو المسؤول عن الدورة كاملة بجميع تنظيماتها 0
( )	6- تؤدي مهارة الدرجة الأمامية الطائرة من الجري من خلال ثلاث خطوات ودفع الأرض بكلتا القدمين

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

1	تؤدي رمية الـ ( 7 امتار ) في كرة اليد خلال 0000 ثواني بعد صافرة الحكم				
أ-	ثانيتين	ب-	ثلاث ثواني	ج-	اربع ثواني
2	تؤدي مهارة الدرجة الأمامية الطائرة من الجري من خلال 00000 خطوات ودفع الأرض بكلتا القدمين				
أ-	ثلاث خطوات	ب-	خطوتين	ج-	خطوة واحدة
3	تحتوي الريشة الطائرة على 0000 قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة 0				
أ-	16 قطعة	ب-	14 قطعة	ج-	12 قطعة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

3- الإرسال من أعلى

2- التصويبة السلمية

1- التصويب من مستوى الحوض

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 بمحافظة الطائف

اسم الطالب : ..... الصف : 00000000000000000000

10 درجات

نموذج إجابة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الثالث ) للعام الدراسي

السؤال الأول :

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

1-	من الخطوات الفنية عند وقفة الاستعداد في كرة اليد يكون النظر موجه إلى المنافس 0	( صح )
2-	اثناء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يواجه المهاجم المدافع على مسافة متر أو مترين 0	( صح )
3-	عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يتم توزيع ثقل الجسم على القدمين 0	( صح )
4-	يمكن من خلال الإرسال في كرة الريشة تسجيل نقطة مباشرة 0	( صح )
5-	الحكم العام في كرة الريشة الطائرة هو المسؤول عن الدورة كاملة بجميع تنظيماتها 0	( صح )
6-	تؤدي مهارة الدرجة الأمامية الطائرة من الجري من خلال ثلاث خطوات ودفع الأرض بكلتا القدمين	( صح )

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

1	تؤدي رمية الـ ( 7 امتار ) في كرة اليد خلال 0000 ثواني بعد صافرة الحكم	أ- ثانيتين	ب- ثلاث ثواني	ج- اربع ثواني
2	تؤدي مهارة الدرجة الأمامية الطائرة من الجري من خلال 00000 خطوات ودفع الأرض بكلتا القدمين	أ- ثلاث خطوات	ب- خطوتين	ج- خطوة واحدة
3	تحتوي الريشة الطائرة على 0000 قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة 0	أ- 16 قطعة	ب- 14 قطعة	ج- 12 قطعة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

3- الإرسال من أعلى

2- التصويبة السلمية

1- التصويب من مستوى الحوض

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني

اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

اسم الطالب:	الصف: الأول متوسط
-------------	-------------------

1 - ضع/ي علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة:

م	العبارة	العلامة
1	في الإرسال الأمامي يمسك اللاعب الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل.	
2	عند أداء المسكة الأمامية تلف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر دون توتر.	
3	عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يتم الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع.	
4	أثناء أداء وقفة الاستعداد يتم ثني الركبتين قليلاً مع انحناء الجذع وميله للأمام.	
5	في وقفة الاستعداد يقف اللاعب مع تباعد القدمان مع تقديم قدم على بعد 30 سم تقريباً.	

2 - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي :	( أ ) اللياقة القلبية التنفسية	( ب ) المرونة	( ج ) جميع ما ذكر صحيح
2 - ..... هي الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	( أ ) السرعة	( ب ) القوة	( ج ) لا شيء مما ذكر
3- تقاس القوة العضلية عن طريق :	( أ ) قوة عضلات الذراعين.	( ب ) الحزام الصدري.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
4 - ..... هي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن.	( أ ) سرعة الانتقال .	( ب ) القوة.	( ج ) الرشاقة
5 - يتم استقبال المهاجم للكرة باليدين والتحرك ناحية:	( أ ) الذراع الرامية.	( ب ) الخلف	( ج ) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

اسم الطالب:	الصف: الأول متوسط
-------------	-------------------

١ - ضع/ي علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة:

م	العبارة	العلامة
١	في الإرسال الأمامي يمسك اللاعب الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل.	✓
٢	عند أداء المسكة الأمامية تلف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر دون توتر.	✓
٣	عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يتم الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع.	✓
٤	أثناء أداء وقفة الاستعداد يتم ثني الركبتين قليلاً مع انحناء الجذع وميله للأمام.	×
٥	في وقفة الاستعداد يقف اللاعب مع تباعد القدمان مع تقديم قدم على بعد ٣٠ سم تقريباً.	✓

٢ - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي :	( أ ) اللياقة القلبية التنفسية	( ب ) المرونة	( ج ) جميع ما ذكر صحيح
٢ - ..... هي الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	( أ ) السرعة	( ب ) القوة	( ج ) لا شيء مما ذكر
٣- تقاس القوة العضلية عن طريق :	( أ ) قوة عضلات الذراعين.	( ب ) الحزام الصدري.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح
٤ - ..... هي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن.	( أ ) سرعة الانتقال .	( ب ) القوة.	( ج ) الرشاقة
٥ - يتم استقبال المهاجم للكرة باليدين والتحريك ناحية:	( أ ) الذراع الرامية.	( ب ) الخلف	( ج ) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الأول المتوسط		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بـ .....
		مدرسة: .....
أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446هـ		

5	الدرجة المستحقة	.....	الصف	.....	اسم الطالب / ة
---	-----------------	-------	------	-------	----------------

السؤال الأول : ائثار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة ( ✓ ) :					
1.	عند أداء وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد يكون النظر موجه إلى الشبكة ؟	صح	خطأ		
2.	عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يكون استقبال المهاجم للكرة باليدين والتحرك ناحية الذراع الرامية مع أخذ خطوة بالقدم اليمنى للإمام يعقبها خطوة بالقدم اليسرى ( قدم الارتكاز ) ؟	صح	خطأ		
3.	ملعب كرة اليد أن يكون مستطيلاً بطول ( 30 ) م و بعرض ( 20 ) م ؟	صح	خطأ		
4.	في كرة الريشة الطائرة يكون الملعب فيها مستطيل الشكل وينقسم إلى نصفين بواسطة الشبكة وفي الغالب يخطط لكلا الفئتين من اللاعبين ( الفردي الزوجي ) ؟	صح	خطأ		
5.	تؤدي المسكة الأمامية في كرة الريشة الطائرة بلف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر و توتر . ؟	صح	خطأ		
6.	تؤدي المسكة الخلفية في كرة الريشة الطائرة بثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة . ؟	صح	خطأ		
7.	عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين مع ميل الجسم قليلاً إلى الخلف . ؟	صح	خطأ		
8.	عند أداء الإرسال يراعى أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى و للأمام على شكل قوس منخفض لتمر من تحت الشبكة . ؟	صح	خطأ		
9.	لا يجب على لاعبين تغيير مناطق الإرسال الخاصة بهم حتى كسب نقطة . ؟	صح	خطأ		
10.	تمنح رمية حارس المرمى في كرة اليد عند دخول لاعب الفريق المنافس منطقة المرمى بمخالفة . ؟	صح	خطأ		

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الأول المتوسط		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بـ .....
		مدرسة: .....
أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446هـ		

اسم الطالب / ة	.....	الصف	.....	الدرجة المستحقة	5
----------------	-------	------	-------	-----------------	---

السؤال الأول : ائثار / ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة ( ✓ ) :					
1.	عند أداء وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد يكون النظر موجه إلى الشبكة ؟	صح	خطأ		
2.	عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يكون استقبال المهاجم للكرة باليدين والتحرك ناحية الذراع الرامية مع أخذ خطوة بالقدم اليمنى للإمام يعقبها خطوة بالقدم اليسرى ( قدم الارتكاز ) ؟	صح	خطأ		
3.	ملعب كرة اليد أن يكون مستطيلاً بطول ( 30 ) م و بعرض ( 20 ) م ؟	صح	خطأ		
4.	في كرة الريشة الطائرة يكون الملعب فيها مستطيل الشكل وينقسم إلى نصفين بواسطة الشبكة وفي الغالب يخطط لكلا الفئتين من اللاعبين ( الفردي الزوجي ) ؟	صح	خطأ		
5.	تؤدي المسكة الأمامية في كرة الريشة الطائرة بلف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر و توتر . ؟	صح	خطأ		
6.	تؤدي المسكة الخلفية في كرة الريشة الطائرة بثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة . ؟	صح	خطأ		
7.	عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين مع ميل الجسم قليلاً إلى الخلف . ؟	صح	خطأ		
8.	عند أداء الإرسال يراعى أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى و للأمام على شكل قوس منخفض لتمر من تحت الشبكة . ؟	صح	خطأ		
9.	لا يجب على لاعبين تغيير مناطق الإرسال الخاصة بهم حتى كسب نقطة . ؟	صح	خطأ		
10.	تمنح رمية حارس المرمى في كرة اليد عند دخول لاعب الفريق المنافس منطقة المرمى بمخالفة . ؟	صح	خطأ		

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (أول متوسط) العام الدراسي 1445/1446 هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - تعد الرمية ..... من أسهل أنواع التصويبات في كرة السلة:		
( أ ) الحرة	( ب ) السلمية	( ج ) المرتدة
2 - يجب الحرص على تشجيع الطفل على شرب ..... من الماء يومياً :		
( أ ) 6-8 أكواب	( ب ) 1-2 كوب	( ج ) 10-12 كوب
3 - هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء :		
( أ ) الرشاقة	( ب ) المرونة	( ج ) التوافق
4 - ..... هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية :		
( أ ) قوة عضلات البطن	( ب ) القوة العضلية	( ج ) القدرة العضلية
5- ..... هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها		
( أ ) الرشاقة	( ب ) المرونة	( ج ) الاتزان

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

1	في نهاية التمريرة المرتدة يتم تقدم أحد القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع ؟
2	في الرمية الحرة يكون النظر إلى حلقة السلة والقدمان متجاورتان والركبتان مثنيتان قليلاً
3	تستمر سيطرة الفريق عندما يكون لاعب من ذلك الفريق مسيطراً على كرة حية ؟
4	يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة ؟
5	من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم؟

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,

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

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - تعد الرمية ..... من أسهل أنواع التصويبات في كرة السلة:		
( أ ) الحرة	( ب ) السلمية	( ج ) المرتدة
٢ - يجب الحرص على تشجيع الطفل على شرب ..... من الماء يومياً :		
( أ ) ٦-٨ أكواب	( ب ) ١-٢ كوب	( ج ) ١٠-١٢ كوب
٣ - هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء :		
( أ ) الرشاقة	( ب ) المرونة	( ج ) التوافق
٤ - ..... هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية :		
( أ ) قوة عضلات البطن	( ب ) القوة العضلية	( ج ) القدرة العضلية
٥- ..... هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها		
( أ ) الرشاقة	( ب ) المرونة	( ج ) الاتزان

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

✓	١	في نهاية التمريرة المرتدة يتم تقدم أحد القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع ؟
✓	٢	في الرمية الحرة يكون النظر إلى حلقة السلة والقدمان متجاورتان والركبتان مثنيتان قليلاً
✓	٣	تستمر سيطرة الفريق عندما يكون لاعب من ذلك الفريق مسيطراً على كرة حية ؟
✓	٤	يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة ؟
✓	٥	من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم؟

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،