تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي



www.kottby.net

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير،
أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

حمل التطبيق من هنا

احصل عليه من Google Play
تنزيل من App Store
احصل عليه من AppGallery

اختبار الفترة الأولى

الصف: ثاني متوسط

الفصل الدراسي الأول 1448

هـ

أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف ثاني متوسط الفصل الأول لعام 1448 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

10 درجات

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

1	من طرق قياس نبضات القلب عن طريق النبض الكعبري	( )
2	تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم .	( )
3	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 م).	( )
4	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	( )
5	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	( )
6	من العوامل المؤثرة على معدل ضربات القلب اللياقة القلبية التنفسية.	( )
7	يتم رفع اليدين جانباً بخفة لحفظ التوازن في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب.	( )
8	الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة.	( )
9	من أسس تناول الغذاء قبل التمرين تجنب تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية.	( )
10	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )

يتبـــــع

10 درجات

السؤال الثاني : **اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

1	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.					
	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
2	أثناء أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ يتم العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في ..... وضع ممكن.					
	أ	أقل	ب	أعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
3	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
4	تقاس القوة العضلية عن طريق :					
	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
5	أثناء أداء مهارة التمريرة الطويلة يوزع النظر بين ..... و ..... الذي مررت له الكرة.					
	أ	الكرة	ب	اللاعب	ج	لا شيء مما ذكر
6	في التمريرة الطويلة تكون الزاوية قريبة من ..... درجة تقريباً.					
	أ	45	ب	54	ج	جميع ما ذكر صحيح
7	..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.					
	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح
8	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب تثنى الركبتين لرفع الجسم من الأرض عالياً مع ميل الجسم					
	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	لا شيء مما ذكر
9	يقاس نبض القلب بطرائق كثيرة منها :					
	أ	النبض الكعبري	ب	النبض السباتي	ج	جميع ما ذكر صحيح
10	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.					
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

اختبار الفترة الأولى

الصف: ثاني متوسط

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف ثاني متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١	من طرق قياس نبضات القلب عن طريق النبض الكعبري	(✓)
٢	تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم .	(✓)
٣	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ م).	(✓)
٤	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	(✓)
٥	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	(✓)
٦	من العوامل المؤثرة على معدل ضربات القلب اللياقة القلبية التنفسية.	(✓)
٧	يتم رفع اليدين جانباً بخفة لحفظ التوازن في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب.	(✓)
٨	الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة.	(✓)
٩	من أسس تناول الغذاء قبل التمرين تجنب تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية.	(✓)
١٠	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)

يتبـــــع

موقع منهجي
mnhaji.com

١٠ درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.					
	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
٢	أثناء أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ يتم العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في ..... وضع ممكن.					
	أ	أقل	ب	أعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
٣	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
٤	تقاس القوة العضلية عن طريق :					
	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	أثناء أداء مهارة التمريرة الطويلة يوزع النظر بين ..... و ..... الذي مررت له الكرة.					
	أ	الكرة	ب	اللاعب	ج	جميع ما ذكر صحيح
٦	في التمريرة الطويلة تكون الزاوية قريبة من ..... درجة تقريباً.					
	أ	٤٥	ب	٥٤	ج	جميع ما ذكر صحيح
٧	..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.					
	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٨	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب تثنى الركبتين لرفع الجسم من الأرض عالياً مع ميل الجسم					
	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	لا شيء مما ذكر
٩	يقاس نبض القلب بطرائق كثيرة منها :					
	أ	النبض الكعبري	ب	النبض السباتي	ج	جميع ما ذكر صحيح
١٠	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.					
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة

موقع منهجي
mnhaji.com

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : ثاني متوسط

موقع منهجي
mnhaji.com

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف ثاني متوسط للعام الدراسي 1448هـ

السؤال الأول:

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

1-	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	( )
2-	قوة عضلات البطن هي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب .	( )
3-	عند أداء الإرسال من أعلى المواجه يتم رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو أعلى قليلاً.	( )
4-	يجوز طلب توقفات اللعب العادية بواسطة المدرب أو رئيس الشوط في غياب المدرب أو بواسطتهما فقط	( )
5-	الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	( )

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي 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 - تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة عند أداء الإرسال		
(أ) الأعلى المواجه.	(ب) الأسفل المواجه.	(ج) لا شيء مما ذكر.
4 - يلغى الإرسال الذي ينفذ قبل:		
(أ) التمرير.	(ب) صافرة الحكم.	(ج) جميع ما ذكر.
5 - الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة		
(أ) الإرسال.	(ب) الهجوم.	(ج) الشبكة.

معلم/ة المادة: مع تمنياتي للجميع بالتوفيق



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : ثاني متوسط

نموذج الإجابة

اسم الطالب : ..... الصف : .....

نموذج إجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف ثاني متوسط للعام الدراسي ١٤٤٨هـ

السؤال الأول:

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

١-	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	(✓)
٢-	قوة عضلات البطن هي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب .	(✓)
٣-	عند أداء الإرسال من أعلى المواجه يتم رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو أعلى قليلاً.	(✓)
٤-	يجوز طلب توقفات اللعب العادية بواسطة المدرب أو رئيس الشوط في غياب المدرب أو بواسطتهما فقط	(✓)
٥-	الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	(✓)

السؤال الثاني:

أ ـ أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ ـ من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر.
٢ ـ ..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.		
(أ) الرشاقة.	(ب) القوة العضلية.	(ج) المرونة.
٣ ـ تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة عند أداء الإرسال		
(أ) الأعلى المواجه.	(ب) الأسفل المواجه.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٤ ـ يلغى الإرسال الذي ينفذ قبل:		
(أ) التمرير.	(ب) صافرة الحكم.	(ج) جميع ما ذكر.
٥ ـ الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة		
(أ) الإرسال.	(ب) الهجوم.	(ج) الشبكة.

معلم/ة المادة:

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

موقع منهجي
mnhaji.com



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000000

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للعام الدراسي 1448هـ

السؤال الأول :

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

1-	تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر 0	( )
2-	يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران	( )
3-	يعتبر الإرسال من أعلى أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين	( )
4-	يؤدي ضربة الإرسال في كرة الطاولة أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة	( )
5-	تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات الهجومية0	( )
6-	السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	( )

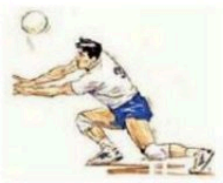
السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحية

1	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
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة					
	أ-	الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر مهارة الضربة الرافعة من المهارات في لعبة					
	أ-	كرة الطاولة	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة

السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟



1- استقبال الكرة بالساعدين 2- تمرير الكرة بالأصابع 3- الإرسال من أعلى

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

نموذج الإجابة



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000000

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الثاني) للعام الدراسي 1448هـ

السؤال الأول :

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

1-	تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر 0	(صح)
2-	يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران	(صح)
3-	يعتبر الإرسال من أعلى أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين	(صح)
4-	يؤدي ضربة الإرسال في كرة الطاولة أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة	(صح)
5-	تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات الهجومية0	(صح)
6-	السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحية

1	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
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة					
	أ-	الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر مهارة الضربة الرافعة من المهارات في لعبة					
	أ-	كرة الطاولة	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

1- استقبال الكرة بالساعدين 2- تمرير الكرة بالأصابع 3- الإرسال من أعلى

موقع منهجي
mnhaji.com

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثاني المتوسط

السؤال الأول / ضع / ى علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

1- من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب أمراض العارضة و أمراض قلبية أو درقية غير مشخصة. ( )

2- لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثرها شيوعًا النبض الكعبري و البنض السباتي . ( )

3- القدرة العضلية تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالرشاقة. ( )

4- اللياقة القلبية التنفسية تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة. ( )

5- من الاختبارات الميدانية للياقة القلبية التنفسية مشي / جري (10 دقائق) أو ميل أو نصف . ( )

6-لا يعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة في كرة القدم ، حيث أن هذه المهارة تعد أسلوباً فنياً هجومياً فعالاً و دفاعياً حامياً للمرمى. ( )

7- أشكال ضرب الكرة بالرأس من الوثب : ضرب الكرة بالرأس بالطريقة الدفاعية و ضرب الكرة بالرأس بالطريقة الهجومية . ( )

8- يعد التمرير من المهارات الضرورية في كرة القدم لأنه تقريبا الطريقة الوحيدة لنقل الكرة بين أفراد نفس الفريق .كما أن أهميته تكمن في أنه أسلوب سريع و فعال في نقل الكرة لمسافات طويلة . ( )

9-لا يمثل امتصاص الكرة بالفخذ أحد الحالات التي يستخدمها الممارس من أجل السيطرة على الكرة. ( )

10- تعتبر الكرة خارج اللعب عند إيقاف اللعب من قبل الحكم. ( )

11- لا تعتبر الكرة داخل اللعب في كافة الأوقات الأخرى إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية . ( )

12- يكون اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به. ( )

13- عند أداء الارسال يقف اللاعب وكلتا قدميه خلف خط القاعدة خارج الملعب. ( )

14- اذا لمس اللاعب او ضرب الشبكة الموجودة في منتصف الملعب فأنه يتم احتساب النقاط . ( )

15- لا تعتبر الكرة التي تلمس احد خطوط الملعب أنها لمست ارض الملعب المنافس الذي يحدده ذلك الخط. ( )

السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟

القدرة العضلية – الضربة الطائرة الخلفية - – الارسال المستقيم من أعلى – التوقيت السليم

1- من المتطلبات الفنية لتمريره طويلة سليمة : .....

2- تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.....

3- تؤدي وفق الوصف الفني الآتي: يضع اللاعب راحة يده تحت قبضة المضرب ،ثم تلف الأصابع بحيث يتقابل الإبهام مع السبابة.....

4- يؤدي وفق الوصف الفني الآتي: يؤدى بصورة مستقيمة.....

5- تؤدى وفق الوصف الفني الآتي : أخذ وضع الاستعداد ثم الاستدارة لجهة اليسار واليمين مع تبديل قبضة المضرب للضربة الخلفية.....

نموذج الإجابة

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1447 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثاني المتوسط

السؤال الأول / ضع / ى علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

1- من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب أمراض العارضة و أمراض قلبية أو درقية غير مشخصة. (صح)

2- لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثرها شيوعًا النبض الكعبري و البنض السباتي . (صح)

3- القدرة العضلية تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالرشاقة. (خطأ)

4- اللياقة القلبية التنفسية تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة. (صح)

5- من الاختبارات الميدانية للياقة القلبية التنفسية مشي / جري (10 دقائق) أو ميل أو نصف . (خطأ)

6-لا يعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة في كرة القدم ، حيث أن هذه المهارة تعد أسلوباً فنياً هجومياً فعالاً و دفاعياً حامياً للمرمى. (خطأ)

7- أشكال ضرب الكرة بالرأس من الوثب : ضرب الكرة بالرأس بالطريقة الدفاعية و ضرب الكرة بالرأس بالطريقة الهجومية . (صح)

8- يعد التمرير من المهارات الضرورية في كرة القدم لأنه تقريبا الطريقة الوحيدة لنقل الكرة بين أفراد نفس الفريق .كما أن أهميته تكمن في أنه أسلوب سريع و فعال في نقل الكرة لمسافات طويلة . (صح)

9-لا يمثل امتصاص الكرة بالفخذ أحد الحالات التي يستخدمها الممارس من أجل السيطرة على الكرة. (خطأ)

10- تعتبر الكرة خارج اللعب عند إيقاف اللعب من قبل الحكم. (صح)

11- لا تعتبر الكرة داخل اللعب في كافة الأوقات الأخرى إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية . (خطأ)

12- يكون اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به. (خطأ)

13- عند أداء الارسال يقف اللاعب وكلتا قدميه خلف خط القاعدة خارج الملعب. (صح)

14- اذا لمس اللاعب او ضرب الشبكة الموجودة في منتصف الملعب فأنه يتم احتساب النقاط . (صح)

15- لا تعتبر الكرة التي تلمس احد خطوط الملعب أنها لمست ارض الملعب المنافس الذي يحدده ذلك الخط. (خطأ)

السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟

القدرة العضلية – الضربة الطائرة الخلفية - – الإرسال المستقيم من أعلى – التوقيت السليم – المسكة الغربية للمضرب

1- من المتطلبات الفنية لتمريره طويلة سليمة : ..... التوقيت السليم

2- تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة..... القدرة العضلية

3- تؤدي وفق الوصف الفني الآتي: يضع اللاعب راحة يده تحت قبضة المضرب ،ثم تلف الأصابع بحيث يتقابل الإبهام مع السبابة..... المسكة الغربية للمضرب

4- يؤدي وفق الوصف الفني الآتي: يؤدى بصورة مستقيمة..... الإرسال المستقيم من أعلى

5- تؤدى وفق الوصف الفني الآتي : أخذ وضع الاستعداد ثم الاستدارة لجهة اليسار واليمين مع تبديل قبضة المضرب للضربة الخلفية..... الضربة الطائرة الخلفية

10 درجات

اسم الطالبة : ..... الصف : 000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الأولي) للعام الدراسي 1448هـ

السؤال الأول :

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

1-	من طرق قياس نبضات القلب عن طريق النبض الكعبري	( )
2-	لتنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية : كالمشي والسباحة وركوب الدراجة	( )
3-	تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم	( )
4-	التمريرة الطويلة هي محاولة ايصال الكرة لمسافة طويلة من لاعب إلى لاعب اخر من نفس الفريق	( )
5-	من النقاط الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم النظر للكرة	( )
6-	عند أداء الضربة الخلفية الطائرة في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية	( )

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحية

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-	التوافق	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر المسكة الغربية من المهارات في لعبة					
	أ-	التنس الأرضي	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة

السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟



1- امتصاص الكرة بالفخذ 2- امتصاص الكرة بالصدر 3- ضرب الكرة بالرأس

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة :

نموذج الإجابة

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط

اسم الطالبة : ..... الصف : 000000000000000000000

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الأولي) للعام الدراسي 1448هـ

السؤال الأول :

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

1-	من طرق قياس نبضات القلب عن طريق النبض الكعبري	(صح)
2-	لتنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية : كالمشي والسباحة وركوب الدراجة	(صح)
3-	تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم	(صح)
4-	التمريرة الطويلة هي محاولة ايصال الكرة لمسافة طويلة من لاعب إلى لاعب اخر من نفس الفريق	(صح)
5-	من النقاط الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم النظر للكرة	(صح)
6-	عند أداء الضربة الخلفية الطائرة في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحية

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-	التوافق	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر المسكة الغربية من المهارات في لعبة					
	أ-	التنس الأرضي	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة

السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟



2- امتصاص الكرة بالفخذ 2- امتصاص الكرة بالصدر 3- ضرب الكرة بالرأس

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة :

موقع منهجي
mnhaji.com

المـــادة :
الصـف :
الفتـــــــرة :
الزمـــــــن :

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثاني متوسط) العام الدراسي١٤٤٧/١٤٤٨هـ			
اسم الطالب/ رقم الجلوس/			
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

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

1)	من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب المرونة.	( )
2)	لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثرها شيوعاً النبض الكعبري.	( )
3)	يتم ضرب الكرة بمقدمة الرأس.	( )
4)	تعتبر مهارة التمريرة الطويلة من المهارات الأساسية في كرة القدم.	( )
5)	عند امتصاص الكرة بالفخذ يجب على اللاعب أن يرفع الفخذ إلى أعلى.	( )
6)	تعتبر الكرة خارج الملعب في كرة القدم عندما يوقف الحكم اللعب.	( )
7)	يتم قياس القدرة العضلية بتدريبات تحاكي أداء المهارات المختلفة للألعاب.	( )
8)	اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على اخذ الأوكسجين من الهواء الداخلي.	( )
9)	يكون اللاعب في موقف تسلل إذا كان أقرب إلى خط مرمى منافسه من كل من الكرة وثاني اخلا لاعب منافس.	( )
10)	مقابلة الكرة مع الفخذ في وضع ممكن يقلل من درجة امتصاص الكرة بالفخذ.	( )

انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/

نموذج الإجابة



الصف :
الفتـــــــرة :
الزمـــــــن :

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٧/١٤٤٨هـ			
اسم الطالبة/			
رقم الجلوس/			
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

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

1)	من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب المرونة.	(×)
2)	لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثرها شيوعاً النبض الكعبري.	(✓)
3)	يتم ضرب الكرة بمقدمة الرأس.	(✓)
4)	تعتبر مهارة التمريرة الطويلة من المهارات الأساسية في كرة القدم.	(✓)
5)	عند امتصاص الكرة بالفخذ يجب على اللاعب أن يرفع الفخذ إلى أعلى.	(✓)
6)	تعتبر الكرة خارج الملعب في كرة القدم عندما يوقف الحكم اللعب.	(✓)
7)	يتم قياس القدرة العضلية بتدريبات تحاكي أداء المهارات المختلفة للألعاب.	(✓)
8)	اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على اخذ الأوكسجين من الهواء الداخلي.	(×)
9)	يكون اللاعب في موقف تسلل إذا كان أقرب إلى خط مرمى منافسه من كل من الكرة وثاني اخلا لاعب منافس.	(✓)
10)	مقابلة الكرة مع الفخذ في وضع ممكن يقلل من درجة امتصاص الكرة بالفخذ.	(✓)

انتهت الأسئلة ،،، ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،، الأستاذ/

موقع منهجي
mnhaji.com