

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد





المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمحافظة الطائف :

10 درجات

اسم الطالب : الصف :

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الثالث) للعام الدراسي 1445هـ

السؤال الأول :

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

()	يعد التمرير والاستقبال من أهم المهارات التي يجب إتقانها في كرة اليد	-1
()	يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب	-2
()	تستخدم مهارة التصويبة السلمية في كرة اليد غالبا لغرض الدخول لمنطقة المرمى أو من أجل تفادي حائط صد الدفاع	-3
()	يجب إيقاف الوقت عند احتساب رمية الحكم في كرة اليد	-4
()	من فوائد مسكة المضرب في الريشة الطائرة أنها تعزز ثقة اللاعب بنفسه	-5
()	حكم الإرسال في كرة الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثه	-6

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

تؤدي رمية الـ (7 امتار) في كرة اليد خلال ثواني بعد صافرة الحكم	1	
أ- ثانية واحدة	ب- ثانيتين	ج- ثلاث ثواني
هو الذي يعلن أخطاء الإرسال في كرة الريشة الطائرة التي يرتكبها المرسل حال حدوثها 0	2	
أ- الحكم الرئيسي	ب- حكم الإرسال	ج- حكم الخط
تحتوي الريشة الطائرة على قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة 0	3	
أ- 16 قطعة	ب- 14 قطعة	ج- 12 قطعة

السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟



3- الإرسال من أعلى

2- التمرير من مستوي الحوض

1- رمية الجزاء في كرة اليد

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط

رؤية
2030

وزارة التعليم

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمحافظة الطائف

نموذج الإجابة

اسم الطالب :

10 درجات

نموذج إجابة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الثالث) للعام الدراسي 1445هـ

السؤال الأول :

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

1-	يعد التمرير والاستقبال من أهم المهارات التي يجب إتقانها في كرة اليد	(صح)
2-	يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائرية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب	(صح)
3-	تستخدم مهارة التصويبة السلمية في كرة اليد غالبا لغرض الدخول لمنطقة المرمى أو من أجل تفادي حائط صد الدفاع	(صح)
4-	يجب إيقاف الوقت عند احتساب رمية الحكم في كرة اليد	(صح)
5-	من فوائد مسكة المضرب في الريشة الطائرة أنها تعزز ثقة اللاعب بنفسه	(صح)
6-	حكم الإرسال في كرة الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثه	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

1	تؤدي رمية الـ (7 امتار) في كرة اليد خلال 000000 ثواني بعد صافرة الحكم	أ- ثانية واحدة	ب-	ثانيتين	ج-	ثلاث ثواني
2	هو الذي يعلن أخطاء الإرسال في كرة الريشة الطائرة التي يرتكبها المرسل حال حدوثها 0	أ- الحكم الرئيسي	ب-	حكم الإرسال	ج-	حكم الخط
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- التمرير من مستوي الحوض

1- رمية الجزاء في كرة اليد

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني



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

اسم الطالب:	الصف: الثاني متوسط
-------------	--------------------

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

م	العبارة	العلامة
1	عند أداء التصويبة السلمية تكون اليد المصوبة خلفاً مع المحافظة على وضع الكرة فوق الرأس.	
2	أثناء أداء رمية الجزء يتم السقوط إلى الأمام بالدفع بقدم واحدة أو بكليهما.	
3	عند مسك المضرب مسكة شكل (7) يتم القبض على المضرب بطريقة غير متوترة.	
4	أثناء أداء الإرسال الخلفي تضرب الريشة بحركة تشبه البندول من مفصل الكتف.	
5	في مهارة الإسقاط من فوق الرأس تأخذ الريشة مساراً عالياً.	

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 الإجابة

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

اسم الطالب:	الصف: الثاني متوسط
-------------	--------------------

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

م	العبارة	العلامة
١	عند أداء التصويبة السلمية تكون اليد المصبوبة خلفاً مع المحافظة على وضع الكرة فوق الرأس.	✓
٢	أثناء أداء رمية الجزء يتم السقوط إلى الأمام بالدفع بقدم واحدة أو بكليهما.	✓
٣	عند مسك المضرب مسكة شكل (٧) يتم القبض على المضرب بطريقة غير متوترة.	✓
٤	أثناء أداء الإرسال الخلفي تضرب الريشة بحركة تشبه البندول من مفصل الكتف.	×
٥	في مهارة الإسقاط من فوق الرأس تأخذ الريشة مساراً عالياً.	×

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 اخر في أقل زمن ممكن.	(أ) سرعة الانتقال .	(ب) القوة.	(ج) الرشاقة
٥ - يتم استقبال المهاجم للكرة باليدين والتحرك 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 : الثاني المتوسط		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بـ
		مدرسة:
أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1445هـ		

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

السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة (✓) :					
1.	شكل ملعب كرة الريشة الطائرة ؟	مستطيل	مربع	سداسي	خماسي
2.	يمكن أداء التمير من مستوى الركبة بطريقتين ؟	خطأ	صح		
3.	في كرة اليد تنفيذ رمية ال (7) أمتار بتصويبه على المرمى خلال (3) ثوان بعد صافرة الحكم ؟	خطأ	صح		
4.	تؤدي التصويبة السلمية من المشي بعد استقبال الجري ثلاث خطوات من أجل إعطاء الجسم زخماً للوثب . ؟	خطأ	صح		
5.	لا يلزم قانون كرة اليد اللاعب / ة المصوب / ة للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب ؟	خطأ	صح		
6.	عند أداء مسكة المضرب بطريقة صحيحة يكون رأس المضرب عمودي على سطح الأرض ؟	خطأ	صح		
7.	عند أداء الإسقاط من فوق الرأس كلما قرب اللاعب من الشبكة زادت صعوبة أداء المهارة ؟.	خطأ	صح		
8.	يعد خطأ في حالة الإرسال في كرة الريشة الطائرة إذا كانت الريشة علقت على الشبكة و بقيت على قمة الشبكة ؟.	خطأ	صح		
9.	يؤدي الإسقاط من فوق الرأس في الريشة الطائرة بضرب الريشة واللاعب / ة أبعد ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة ؟.	خطأ	صح		
10.	عند أداء الإرسال الخلفي في الريشة الطائرة بإسقاط الريشة عمودياً في نفس الوقت الذي يعود فيه المضرب من الخلف للأمام لضرب الريشة أمام الجسم وتحت الوسط . ؟	خطأ	صح		

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الثاني المتوسط		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بـ
		مدرسة:
أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1445هـ		

5	الدرجة المستحقة	نموذج الإجابة	اسم الطالب / ة
---	-----------------	----------------------	----------------

السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة (✓) :			
1.	شكل ملعب كرة الريشة الطائرة ؟	مربع	مستطيل
2.	يمكن أداء التمير من مستوى الركبة بطريقتين ؟	صح	خطأ
3.	في كرة اليد تنفيذ رمية ال (7) أمتار بتصويبه على المرمى خلال (3) ثوان بعد صافرة الحكم ؟	صح	خطأ
4.	تؤدي التصويبة السلمية من المشي بعد استقبال الجري ثلاث خطوات من أجل إعطاء الجسم زخماً للوثب . ؟	صح	خطأ
5.	لا يلزم قانون كرة اليد اللاعب / ة المصوب / ة للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب ؟	صح	خطأ
6.	عند أداء مسكة المضرب بطريقة صحيحة يكون رأس المضرب عمودي على سطح الأرض ؟	صح	خطأ
7.	عند أداء الإسقاط من فوق الرأس كلما قرب اللاعب من الشبكة زادت صعوبة أداء المهارة ؟.	صح	خطأ
8.	يعد خطأ في حالة الإرسال في كرة الريشة الطائرة إذا كانت الريشة علقت على الشبكة وبقيت على قمة الشبكة ؟.	صح	خطأ
9.	يؤدي الإسقاط من فوق الرأس في الريشة الطائرة بضرب الريشة واللاعب / ة أبعد ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة ؟.	صح	خطأ
10.	عند أداء الإرسال الخلفي في الريشة الطائرة بإسقاط الريشة عمودياً في نفس الوقت الذي يعود فيه المضرب من الخلف للأمام لضرب الريشة أمام الجسم وتحت الوسط . ؟	صح	خطأ



أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (ثاني متوسط) العام الدراسي 1445/1444هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

اختار الإجابة الصحيحة :

1- يجب على اللاعب المنفذ لرمية الإدخال في كرة السلة ألا يستنفذ أكثر لتترك الكرة :		
(أ) 10 ثواني	(ب) 5 ثواني	(ج) 3 ثواني
2 - قبل ممارسة النشاط البدني ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي		
(أ) 10 ساعات	(ب) 3-5 ساعات	(ج) 8 ساعات
3 - هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواءً جميع أجزاء جسمه أو جزء منه:		
(أ) الاتزان	(ب) الرشاقة	(ج) التوافق
4 - هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب ؟:		
(أ) القوة العضلية	(ب) قوة عضلات البطن	(ج) القدرة العضلية
5- هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة		
(أ) المرونة	(ب) القدرة العضلية	(ج) الاتزان

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

1	في الارتكاز الخلفي يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض ؟
2	عند أداء التصويب من الوثب يتم التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة ؟
3	بعد أداء التمريرة الخطافية يتم الهبوط على القدمين معاً ؟
4	تحتسب الإصابة الميدانية في كرة السلة من منطقة النقطتين بنقطتين (2) اثنين ؟
5	أثناء ممارسة النشاط البدني يجب شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد ؟

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ	
اسم الطالب/هـ/	م الجلوس/
المصحح:	التوقيع:

نموذج الإجابة

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - يجب على اللاعب المنفذ لرمية الإدخال في كرة السلة ألا يستنفذ أكثر لتترك الكرة :	(أ) ١٠ ثواني	(ب) ٥ ثواني	(ج) ٣ ثواني
٢ - قبل ممارسة النشاط البدني ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي	(أ) ١٠ ساعات	(ب) ٣-٥ ساعات	(ج) ٨ ساعات
٣ - هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواءً جميع أجزاء جسمه أو جزء منه:	(أ) الاتزان	(ب) الرشاقة	(ج) التوافق
٤ - هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب ؟:	(أ) القوة العضلية	(ب) قوة عضلات البطن	(ج) القدرة العضلية
٥ - هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة	(أ) المرونة	(ب) القدرة العضلية	(ج) الاتزان

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

✓	١	في الارتكاز الخلفي يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض ؟
✓	٢	عند أداء التصويب من الوثب يتم التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة ؟
✓	٣	بعد أداء التمريرة الخطأ يتم الهبوط على القدمين معاً ؟
✓	٤	تحتسب الإصابة الميدانية في كرة السلة من منطقة النقطتين بنقطتين (٢) اثنين ؟
✓	٥	أثناء ممارسة النشاط البدني يجب شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد ؟

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،