تم تحميل وعرض المادة من



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

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد











المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية			
الصف: الثاني متوسط (أنتساب)	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	وزارة التعليم			
الزمن : ساعة ونصف	صلحتاا قرازم Ministry of Education	الإدارة العامة للتعليم بمحافظة			
	Millistry or Eddeddon	المدرسة:			
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ					

40	الدرجة المستحقة	 الصف	 اسم الطالب/ة
	التوقيع		المصحح
	التوقيع		المراجع

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

/ 30

					من القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية	1
	جميع ما ذكر صحيح	-3	. التركيب الجسمي	-2	1- المرونة	.1
					هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء	.2
			. السرعة			.2
ال عملية					هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود ع	
		1 _	دة كحد اقصى؟	<u>احد</u>	الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة و 1- القدرة العضلية	.3
76 511 . 1	القوة العضلية	-3	الرشافة الرشافة المادات المادا	<u>-2</u>	[- القدرة العضليه المنطقة الم	
واجه للشبكه	الكرة حلف الحط للملعب م				عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى مواج ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي أ	.4
	الاوسط	-3	البداية .			
ىفل ؟	ذع مع نزول الجسم للأس	ف الج	لي من الجانب في كرة الطائرة حر	لداخ	1- النهائي عند أداء مهارة استقبال الكرة بساعد اليد ا	
	خلفا	-3	. جانبا	-2	1- أماما	.5
أو متوسطة	ل أو قطري بكرات قصيرة	ما بشك	كرة الطاولة يؤدي ضربة الإرسال أ.	ي ک	عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب ف	
					وطويلة ؟	.6
			. متعرج			
	ى الرأس أو قليلا ؟	لمستو	في كرة الطائرة يتم رفع اليد الحاملة	جه ف	عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى الموا	.7
	جانب	-3	. أسفل	- 2	1- أعلى اعلى هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب الاتزان المتعالدة على أداء على المتعالدة على أداء على أداء على المتعالدة على أداء على المتعالدة	.,
	1 9 90 50 00	1 _	, y, ,		هو قدره العضلات على اداء جهد متعاقب	.8
	فوة عضلات البطن	-3	السرعة المسرعة	<u>-2</u>	<u>- ا</u> الاتران . أيا المراكبة	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		له يراعي عدم نتي الركبتين انتاء	السل	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة	.9
11. 1.	التوقف	ו בול	· الجري الجري الما الما الما الما الما الما الما الم	<u>-2</u>	<u>1-</u> الدوران	
الراس	يد الصاربة خرجة الخرة للصل إلى	ابعه ال	ء المصرب في حره الطاولة لحول مد	وجه	عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية ب	.10
	لا شہرہ	-3	. أعلى	-2	1 ـ أسفل	.10
و الكتف	م اليسري متقدمة على اليمين	داد القد	ب ب في كرة الطاولة من وقفة الاستع	<u>ــــــ</u> ىضر	1- أسفل عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه الم	
					الأيسر متجه نحو الطاولة ؟	-11
	للأمام	-3	. الخلف	-2	1- للجانب	
	· · · ·		لمة يكون الارتكاز على مشط القدم	الس	1- للجانب عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة 1- الخلفية	12
	لا شيء	-3	الأمامية .	-2	1- الخلفية	12
لسلة ؟	أمام الرأس بحيث لا تعوق رؤية ال	الكرة	ة السلة يكون الوثب مع رفع	کرۃ	عند أداء مهارة التصويب من الوثب في 1- لأسفل	13
م الصدر مع	حمايته من المنافس بثني الدراع اما.	جسم و.	لة تقوم اليد اليسرى بحفظ توازن الـ	السا	عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة في كرة توجيه المرافق ؟	14
					توجيب المراحي	1

	لا شيء	-3	للخارج	- 2	للداخل	-1	
				٤ ر	قوة عضلات البطن باستخدام اختبار	تقاس	
	الحزام الصدري	-3	الجري المتعرج	-2	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	-1	15

/ 8

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

من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة يجوز طلب توقفات اللعب العادية بواسطة المدرب أو رئيس الشوط في غياب المدرب أو بواسطتهما فقط	1
من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا يجب أن تستأنف المباراة من أعداد مفردة من الأشواط.	2
من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة السلة تحتسب الإصابة الميدانية من منطقة النقطتين بنقطتين (2) .	3
من أهم النقاط التعليمية في مهارة الكاتا الأولى استقامة الظهر أثناء الأداء	4

/ 2	السؤال الثالث: اكمل/ي الفراغ ؟
	1- عددي اثنين من أجزاء مهارة الكاتا الأولى ؟
	1 2

-2

انتهت الأسئلةتمنياتي لكم بالتوفيق معلم/ة المادة :

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	••••	المملكة العربية السعودية
الصف: الثاني متوسط (أنتساب)		وزارة التعليم
الزمن : ساعة ونصف	صلحتاا قرازم Ministry of Education	الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
	Will its cig or Eddeddolf	المدرسة:
ايير. 1446 هـ	اد الفصل الدر اسي الأول من العاد الدر	أسئلة اختد

40	نة المستحقة	1511	Loiani	اسم الطالب/ة
	التوقيع			المصحح
	التوقيع			المراجع

السؤال الأول: اختار /ي الإجابة الصحيحة:

/ 30

					٠٠٠	
1	· · ·	Ι -	دفة عنصر ؟	المسته	من القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية	.1
	جميع ما دكر صحيح	- 3	التركيب الجسمي	-2	1- المرونة	1
		1			هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء	.2
	المرونة	- 3	السرعة	- 2	1- الرشاقة	
ال عملية	ي توجد في الجسم ، وتكون من خلا	دت الت	احدة أو مجموعة كبيرة من العضا	ضلة و	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود ع	
	T		كحد اقصى؟	واحدة ك	الأنقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة 1 القدرة العضلية	.3
	القوة العضلية	-3	الرشاقة	-2	1- القدرة العضلية	
واجه للشبكة	الكرة خلف الخط للملعب م	أ حمل	كرة الطائرة الوقوف الوضع أمام	ﻪ ﻓﻲ	عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى مواج	
		1		?	ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي	.4
	الأوسط	-3	البداية	-2	1- النهائي	
فل ؟	ذع مع نزول الجسم للاس	ف الج	، من الجانب في كرة الطائرة حرا	الداخلي	تقل الجسم موزعا على القدمين بالتساوي	.5
	خلفا	- 3	جانبا	- 2	1- أماما	.5
أو متوسطة	ل أو قطري بكرات قصيرة	ـا بشكا	i الطاولة يؤدي ضربة الإرسال أه	في كرة	عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب	
					وطويلة ؟	.6
	مستقيم	- 3	متعرج	-2	1- منحنى	
	ى الرأس أو قليلا ؟	لمستوي	كرة الطائرة يتم رفع اليد الحاملة ا	جه في	- منحنى الأعلى الموا الإرسال من الأعلى الموا	.7
	حانب	-3	اسول	1 -2 1	<u></u>	
·	•			?	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب	.8
	قوة عضلات البطن	-3	السرعة	-2	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب 1- الاتزان عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة	.8
	.		يراعى عدم ثني الركبتين أثناء	السلة	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة	.9
	التوقف		الجري	-2	1- الدوران عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية <u>:</u> ع] .9
الرأس	بد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى	ابعة الب	مضرب في كرة الطاولة تكون مد	بوجه ال	عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية	
					?	.10
	لا شيء	- 3	أعلى	-2	ا أسفل	
والكتف	م اليسرى متقدمة على اليمين	اد القد	، في كرة الطاولة من وقفة الاستعا	مضرب	1- أسفل عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه ال	
					11.11 - 14 - 17 - 11	-11
	للامام	- 3	الخلف	-2	1- للجانب	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		يكون الارتكاز على مشط القدم	ة السلة	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة	12
	لا شيء	-3	الأمامية	-2	الايشر منجه تحق الطاونة : - اللجانب عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة - الخلفية	
اسلة ؟	أمام الرأس بحيث لا تعوق رؤية ال	الكرة	سلة يكون الوثب مع رفع	كرة ال	عند أداء مهارة التصويب من الوثب في	13
	لوسط	-3	لأعلى	-2	1- لأسفل	13
م الصدر مع	حمايته من المنافس بثني الذراع أما.	بسم و۔	تقوم اليد اليسرى بحفظ توازن الج	السلة	عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة في كرة	14
					توجيه المرافق ؟	• •

	لا شيء	-3	للخارج	-2	للداخل	-1	
				٤ ر	قوة عضلات البطن باستخدام اختبار	تقاس	
	الحزام الصدري	-3	الجري المتعرج	-2	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	-1	15

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

✓	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة يجوز طلب توقفات اللعب العادية بواسطة المدرب أو رئيس الشوط في غياب المدرب أو بواسطتهما فقط	1
×	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا يجب أن تستأنف المباراة من أعداد مفردة من الأشواط.	2
✓	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة السلة تحتسب الإصابة الميدانية من منطقة النقطتين بنقطتين (2).	3
✓	من أهم النقاط التعليمية في مهارة الكاتا الأولى استقامة الظهر أثناء الأداء	4

السؤال الثالث: اكمل/ي الفراغ؟

1- عددي اثنين من أجزاء مهارة الكاتا الأولى ؟
 1- الجزء الأول - 2- الجزء الثاني

/ 2

/ 8

3- لجزء الثالث 4- الجزء الرابع

انتهت الأسئلةتمنياتي لكم بالتوفيق معلم/ة المادة :





المادة: تربية بدنية الصف : ثاني متوسط الفتارة: المنافقة المنافقة



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم مكتب التعليم مدرسة

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (ثاني متوسط) العام الدراسي 1446 هـ

اسم الطالب /ة:

السؤال الأول:

أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:	العبارة الصحيحة وعلامة (×	$$ فع علامة ($ \sqrt{}$) أمام
--------------------------------	----------------------------	---------------------------------

()	السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس	-1
()	يعتبر الارسال بوجه المضرب من المهارات الاساسية في كرة الطاولة 0	-2
()	الفريق الذي يجيد التصويب في كرة السلة يكون لديه ثقة كبيرة في نفسه مما يساعده على تحقيق الفوز.	-3
()	يعتبر الارسال من أعلى من أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين.	-4
()	من الخطوات الفنية في مهارة الاستقبال في كرة الطائرة نقل وزن الجسم للأمام ومتابعة الكرة بالعينين O	-5
()	تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية (-6
()	تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات أو الضربات الهجومية 0	-7
()	من أنواع السرعة سرعة الحركة 0	-8
()	تحتسب الاصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بنقطة واحدة 0	-9
()	يكون الحكم على بعد لا يزيد عن 4 امتار من اللاعب الذي سينفذ رمية الادخال في كرة السلة 0	-10
()	تؤدي التمريرة الخطافية من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة	-11
()	يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران في كرة الطائرة 0	-12
()	تؤدي الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها 0	-13
()	تعرف حركة الارتكاز في كرة السلة بأنها الحركة التي تسمح بدوران الجسم بشكل دائري أو نصف دائري.	-14
()	تؤدي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة 0	-15
()	تستخدم مهارة الارتكاز في كرة السلة لتغير الاتجاه للهروب من الدفاع المنافس.	-16
()	تعتبر مهارة التمرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة.	-17
()	الإرسال في كرة الطائرة هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن 0	-18
()	السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	-19
()	رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس.	-20

السؤال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

		1- القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية
(ج) جميع ما ذكر صحيح.	(ب) الوقوف <u>.</u>	(أ) التحمل (قوة عضلات البطن)
	وقفات والمهارات	2- يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى ال
(ج) لا ش <i>يء</i> مما ذكر <u>.</u>	(ب) الهجومية.	(أ) الهجومية والدفاعية.
في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة 0		3 هي قدرة الجسم أو أجز
(ج) السرعة.	(ب) الرشاقة.	(أ) المرونة.
	من أهمها	4- يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات
(ج) لا ش <i>ي</i> ء مما ذكر <u>.</u>	(ب) الموقوف.	(أ) جهاز قوة القبضة.
		(أ) جهاز قوة القبضة. 5- من العوامل المؤثرة في الرشاقة:
(ج) جميع ما ذكر صحيح.	(ب) العمر والجنس.	(أ) الوزن الزائد.
	مل ، وعمل العضلات بصورة متكررة .	6 هي قدرة الفرد على التحا
(ج) جميع ما ذكر صحيح.	(ب) قوة عضلات البطن.	(أ) السرعة
	يكون الارتكاز على مشط القدم	7- عند أداء مهارة الارتكاز في كرة السلة
(ج) جميع ما ذكر صحيح.	(ب) الأمامية.	(أ) الخلفية.
		 8- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة اله
(ج) لا ش <i>يء</i> مما ذكر <u>.</u>	(ب) المعدو: 10 م.	(أ) العدو: 50م. 9- تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الد
	عرة في كرة السلة ب:	 و- تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الدينة المسوبة من الرمية المسوبة المسوبة
(ج) ثلاث نقاط.	(ب) نقطه واحدة <u>.</u>	(۱) نقطتین
	راتیه تعرف بـ 0000	10- وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكا
(ج) جميع ما ذكر صحيح.	(ب) جيدان – براي	(أ) زانكتسو – داتشي.
	, , , , , , , , ,	
ن من الهواء الخار <u>جي.</u>	ين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجيا	11 هي قدرة الجهاز
ن من الهواء الخارجي <u>.</u>	(ب) اللياقة القلبية التنفسية	(أ) زانكتسو – داتشي. 11 هي قدرة الجهاز (أ) السرعة.
ن من الهواء الخارجي. (ج) لاشي ء مما ذكر.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية	(أ) السرعة.
ن من الهواء الخارجي. (ج) لاشي ء مما ذكر.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية	(أ) السرعة.
ن من الهواء الخارجي. (ج) لاشي ء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية. طريق الأنشطة	11
ن من الهواء الخارجي. (ج) لاشي ء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية. طريق الأنشطة	(أ) السرعة. 12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن (أ) الهوائية. 13- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار
ن من الهواء الخارجي. (ج) لاشي ء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) لا شيء مما ذكر.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية. طريق الأنشطة	(أ) السرعة. 12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن (أ) الهوائية.
ن من الهواء الخارجي. (ج) لاشي ء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) لا شيء مما ذكر.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية. طريق الأنشطة	(1) السرعة. 12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن (1) الهوائية. 13- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار (1) الوقوف.
ن من الهواء الخارجي. (ج) لاشي ء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية. طريق الأنشطة	(أ) السرعة. 12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن (أ) الهوائية. 13- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار (أ) الوقوف. 14- يتم تنمية السرعة من خلال:
ن من الهواء الخارجي. (ج) لاشي ء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) لا شيء مما ذكر.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية. طريق الأنشطة	(أ) السرعة. 12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن (أ) الهوائية. 13- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار (أ) الوقوف. 14- يتم تنمية السرعة من خلال: (أ) العدو المتعرج.
ن من الهواء الخارجي. (ج) لاشي ء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) لا شيء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية. طريق الأنشطة	(أ) السرعة. 12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن (أ) الهوائية. 13- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار (أ) الوقوف. 14- يتم تنمية السرعة من خلال: (أ) العدو المتعرج. 15- أثناء أداء الإرسال بوجه المضرب يتم
ن من الهواء الخارجي. (ج) لاشي ء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) لا شيء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية. طريق الأنشطة	(أ) السرعة. 12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن (أ) الهوائية. 13- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار (أ) الوقوف. 14- يتم تنمية السرعة من خلال: (أ) العدو المتعرج. (أ) العدو المتعرج. (أ) الأمام.
ن من الهواء الخارجي. (ج) لاشي ء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) لا شيء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) جميع ما ذكر صحيح.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية. طريق الأنشطة	(أ) السرعة. 12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن (أ) الهوائية. 13- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار (أ) الوقوف. 14- يتم تنمية السرعة من خلال: (أ) العدو المتعرج. (أ) العدو المتعرج. (أ) الأمام. (أ) الأمام.
ن من الهواء الخارجي. (ج) لاشي ء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) لا شيء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) جميع ما ذكر صحيح.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية. طريق الأنشطة	(أ) السرعة. 12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن (أ) الهوائية. 13- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار (أ) الوقوف. 14- يتم تنمية السرعة من خلال: (أ) العدو المتعرج. (أ) العدو المتعرج. (أ) الأمام. (أ) الأمام. (أ) الجري. (أ) الجري. (أ) الكرة.
ن من الهواء الخارجي. (ج) لاشي ء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) لا شيء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) الخلف.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية. طريق الأنشطة	(أ) السرعة. 12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن (أ) الهوائية. 13- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار (أ) الوقوف. 14- يتم تنمية السرعة من خلال: (أ) العدو المتعرج. (أ) العدو المتعرج. (أ) الأمام. (أ) الأمام. (أ) الجري. (أ) الجري. (أ) الكرة.
ن من الهواء الخارجي. (ج) لاشي ء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) لا شيء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) الخلف.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية. طريق الأنشطة	(أ) السرعة. 12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن (أ) الهوائية. 13- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار (أ) الوقوف. 14- يتم تنمية السرعة من خلال: (أ) العدو المتعرج. (أ) العدو المتعرج. (أ) الأمام. (أ) الأمام. (أ) الجري. (أ) الجري. (أ) الجري. (أ) الكرة.
ن من الهواء الخارجي. (ج) لاشي ء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) لا شيء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) الخلف. (ج) الخلف. (ج) الأعلى.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية. طريق الأنشطة	(أ) السرعة. 12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن (أ) الهوائية. 13- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار (أ) الوقوف. 14- يتم تنمية السرعة من خلال: (أ) العدو المتعرج. (أ) العدو المتعرج. (أ) الأمام. (أ) الأمام. (أ) الجري. (أ) الجري. (أ) الحري. (أ) الكرة. (أ) الكرة. (1) الكرة. (1) الكرة. (1) الكرة.
ن من الهواء الخارجي. (ج) لاشي ء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) لا شيء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) الخلف. (ج) الخلف. (ج) الأعلى.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية. طريق الأنشطة	(أ) السرعة. 12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن (أ) الهوائية. 13- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار (أ) الوقوف. 14- يتم تنمية السرعة من خلال: (أ) العدو المتعرج. (أ) العدو المتعرج. (أ) الأمام. (أ) الأمام. (أ) الجري. (أ) الجري. (أ) الجري. (أ) الكرة.
ن من الهواء الخارجي. (ج) لاشي ء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) لاشيء مما ذكر. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ج) الخلف. (ج) الخلف. (ج) الأعلى.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية. طريق الأنشطة	(أ) السرعة. 12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن (أ) الهوائية. 13- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار (أ) الوقوف. 14- يتم تنمية السرعة من خلال: (أ) العدو المتعرج. (أ) العدو المتعرج. (أ) الأمام. (أ) الأمام. (أ) الجري. (أ) الجري. (أ) الحري. (أ) الكرة. (أ) الكرة. (1) الكرة. (1) الكرة. (1) الكرة.



المادة : تربية بدنية الصف : ثاني متوسط الفتارة : الزمان :



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم مدر سة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٦هـ

نموذج الإجابة

السؤال الأول:

اسم الطالب /ة:

ضع علامة ($\sqrt{}$) أمام العبارة الصحيحه وعلامه (\times) امام العبارة الخاطئه فيما يلي:

(<)	السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس٠	٠-١
(<)	يعتبر الارسال بوجه المضرب من المهارات الاساسية في كرة الطاولة ٠	_۲
(✓)	الفريق الذي يجيد التصويب في كرة السلة يكون لديه ثقة كبيرة في نفسه مما يساعده على تحقيق الفوز.	_٣
(✓)	يعتبر الارسال من أعلى من أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين.	_£
(✓)	من الخطوات الفنية في مهارة الاستقبال في كرة الطائرة نقل وزن الجسم للأمام ومتابعة الكرة بالعينين،	_0
(✓)	تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية •	_٦
(✓)	تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات أو الضربات الهجومية •	_٧
(✓)	من أنواع السرعة سرعة الحركة ٠	_^
(✓)	تحتسب الاصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بنقطة واحدة •	_9
(✓)	يكون الحكم على بعد لا يزيد عن ٤ امتار من اللاعب الذي سينفذ رمية الادخال في كرة السلة ٠	-1.
(✓)	تؤدي التمريرة الخطافية من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة	-11
(✓)	يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران في كرة الطائرة •	_1 ٢
(✓)	تؤدي الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها،	-1 ٣
(✓)	تعرف حركة الارتكاز في كرة السلة بأنها الحركة التي تسمح بدوران الجسم بشكل دائري أو نصف دائري.	-1 £
(✓)	تؤدي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة ٠	-10
(✓)	تستخدم مهارة الارتكاز في كرة السلة لتغير الاتجاه للهروب من الدفاع المنافس.	-17
(✓)	تعتبر مهارة التمرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة.	-1 ٧
(<)	الإرسال في كرة الطائرة هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن٠	-1 ^
(<)	السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	-19
(<)	رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس.	_۲ .



السؤال الثاني: اختار /ي الإجابة الصحيحة فيما يلي: 1- القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر..... (أ) التحمل (قوة عضلات البطن) (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ب) الوقوف<u>.</u> ٢- يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات (أ) الهجومية والدفاعية. (ج) لاشيء مما ذكر. (ب) الهجومية. ٣- هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوباً بالسرعة والدقة . (ج) السرعة. (ب) الرشاقة. (أ) المرونة. ٤- يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها (ج) لا شيء مما ذكر. (أ) جهاز قوة القبضة. (ب) الوقو**ف**. ٥ ـ من العوامل المؤثرة في الرشاقة: (أ) الوزن الزائد. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ب) العمر والجنس. - هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة . (ب) قوة عضلات البطن. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (١) السرعة. ٧- عند أداء مهارة الارتكاز في كرة السلة يكون الأرتكاز على مشط القدم (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ب) الأمامية. ٨- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: (ج) لا شيء مما ذكر. (ب) العدو: ١٠ م. (أ) العدو: ٥٠م. ٩- تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة ب: (أ) نقطتين. (ج) ثلاث نقاط. ١٠- وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ ٠٠٠٠ (ب) جيدان – براي. (أ) زانكتسو – داتشى. (ج) جميع ما ذكر صحيح. ١١ هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي. (ب) اللياقة القلبية التنفسية. (ج) لاشي ء مما ذكر. ١٢- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الأنشطة (أ) الهوائية. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (ب) اللاهوائية. ٣ - تقاس القوة العضلية من خلال اختبار الجلوس من (أ) الوقوف. (ج) لا ش*يء* مما ذكر. (ب) الرفود. ١٤ـ يتم تنمية السرعة من خلال: (أ) العدو المتعرج. (ب) العدو مع تغيير الاتجاه. رج) جميع ما ذكر صحيح. ٥١- أثناء أداء الإرسال بوجه المضرب يتم ثنى الركبتين قليلاً مع ميل الجذع إلى (ج) الخلف. (ب) الأعلى. ١٦ـ تؤدى مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب من (ج) جميع ما ذكر صحيح. إب) وقفة الاستعداد. (أ) الجرى. ١٧ ـ عند الانتهاء من الضربة الساحقة تمتد الذراع للأمام باتجاه (ج) الأعلى. (ب) الشبكة. ١٨. يكون الهبوط في مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة في حالة. (ج) جميع ما ذكر صحيح. (۱) اندفاع<u>.</u> ١٩ - هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ٠ (أ) الرشاقة. (ج) السرعة. (ب) التوافق. ٢٠ يتكون الجزأين الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيان ـ شودان) من عدد (ج) جميع ما ذكر صحيح. أ) تسع وقفات. (ب) وقفة واحدة

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق



المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف: الثاني المتوسط (أنتساب)	•	وزارة التعليم
	صلحتاا قرازح Ministry of Education	الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		مدر سة:
_a 1446	نار الفصل الدر اسي الأول من العام الدر اسي	أسئلة اخت

40	قة	الدرجة المستح				الصف				ب / ة	ىم الطالد	الد	
10											الأول :	-	
							ا يلي :	ة فيم	ابة الصحيح	ة على الإج	ي دائر	بع / ;	ض
	لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثر ها شيوعا ؟										-1		
		ما ذكر صحيح	-					1					-1
بحیث یشکل رقم	السبابة	يث يتقابل الابهام مع	ٔصابع بحیا	ف الأ	ب ثم تا	نبضة المضر	بة يده تحت ا	بةراح	مضرب الغربي	، في مسكة الد	ع اللاعب	يضر .؟	-2
		5		-3		9		-2		7		-1	
زاء الجسم لتوفير	ري لاجز	واسطة الجهاز الدور	بي ونقله ب	لخارج	الهواء ا	کسجین من	على أخذ الأو	فسي ً	الدوري والتذ		اً بأنها ق نة الازما		-3
		السرعة		-3	ä,	القلبية التنفسب	اللياقة	-2		لرشاقة	ii I	-1	
						ی ممکن . ؟	<u>.</u> ب أقصر زمز	ما في	۔ کی انجاز شغل	قدرة الفرد عا	ف بأنها	تعر	1
		رة العضلية	القدر	-3		الاتزان		-2	2	السرعا		-1	-4
						هما ؟	ي موضعين	رثب ف	بالرأس من الو	ضرب الكرة	مهارة	تؤدي	-5
		ما ذكر صحيح	_										-3
مكن لزيادة درجة	وضع ه	ع الكرة في	لة الفخذ م	ن مقاباً	أن تكور	, العمل على	ة القدم يكوز	ي کرن	الكرة بالفخذ ف				
		- 1				1 1					ماص الك -		-6
		جانب		-3		أعلى		-2	l	أسفل		-1	
						cti . 1··t		· ·	لطويلة سليمة. ا	ىيە الىمريرە ا	ملبات الق	المند	7
		ما ذكر صحيح	جميع ه	-3		لنظر بين الك واللاعب	نوریع ا	-2	ىلىم	التوقيت الس		-1	-7
									عند ما . ؟	خارج اللعب ع	الكرة ح	تعتبر	
		ما ذكر صحيح	جميع ه	-3		كرة وبقيت د الملعب	ارتدت ال	-2	قبل الحكم	ف اللعب من	إيقاه	-1	-8
		1							، تسلل إذا. ؟	عب في موقف	ون اللاء	لا يك	
		ما ذكر صحيح	جميع ه	-3	بب	ف ميدان اللع الخاص به		-2		صف ميدان الـ الأخر		-1	-9
		البدنيه و تسمى		ه لقيار	المختص	احد المعامل	الذهاب الى	لريق	- التنفسية عن -	اللياقة القلبية	ا قياس	يمدَ	1.0
		يء مما سبق	لا شو	-3	رة	ة غير المباشر	الطريق	-2	اشرة	الطريقة المب		-1	.10
	•		·				ب	ت القلب	، معدل نبضانا	لتي تؤثر علم	لعوامل ا	من ا	-11
		ما ذكر صحيح	•			الة العاطفية		-2	_	الامراض الع		-1	-11
	,				ر تسمی				الضربة هو اب		ض الأس		-12
		يء مما ذكر	لا شـ	-3		الة الدفاعية		-2		الحالة الهجر	*, *.	-1	
			. 1	2		** t=1	سورة		ى في الننس يؤ ت		سال المس ا		-13
		ما ذكر صحيح	جميع ه	-3		مائلة		-2		مستقيما		-1	

السؤال الثاني :
ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟
 اعند أداء مهارة قذف القرص لا يجب مسلك القرص براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي
المعدني
2- من العوامل التي تؤثر على معدل نبضات القلب استهلاك الكافيين ()
3- ضرب الكرة بالرأس من الوثب يكون في الحالة الهجومية فقط. ()
4- عند أداء مهارة قذف القرص في مرحلة (الدوران والرمي) تظهر مرحلة انهاء الدوران والتقدم بسرعة من الذراعان والقدمان منتهية
بالدوران ثم رمي القرص للوصول إلى مرحلة المتابعة عند سقوط القرص واصطدامه داخل مقطع الرمي.()
 5- من اختبار ات قياس القدرة العضلية اختبار الوثب الطويل من الثبات. (

السؤال الثالث:
1- عدد / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟
-1
-2
2-عدد /ي اثنين من أنواع السرعة ؟
-1
-2

انتهت الأسئلة تمنياتي لكم بالتوفيق معلم/ة المادة:

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف: الثاني المتوسط (أنتساب)	•	وزارة التعليم
	صلحتاا قرازح Ministry of Education	الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		مدرسة:

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ

رجة المستحقة	اله	ذح الـ	نموذ

اسم الطالب/ة

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

لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثر ها شيوعا ؟									
	جميع ما ذكر صحيح	-3	النبض السباتي	-2	1- النبض الكعبري	-1			
مع السبابة بحيث يشكل رقم	صابع بحيث يتقابل الابهام	ف الأ	لة يده تحت قبضة المضرب ثم تا	بةراح	ضع اللاعب في مسكة المضرب الغربي	į			
Ŷ. -									
	5	-3	9	-2	7 -				
فلاصه من قبل الخلايا	، ونقله بواسطة الدم واستخ	فارجي	لى أخذ الأوكسجين من الهواء الخ	ىي عا	عرف بأنها قدرة الجهازين القلبي والتنفأ	ڌ			
- وخصوصا العضلات لإنتاج الطاقة . ؟									
	السرعة	-3	اللياقة القلبية التنفسية	-2	ـ الرشاقة				
			ې أقصر زمن ممكن . ؟	ما في	تعرف بأنها قدرة الفرد على انجاز شغل	4			
	القدرة العضلية	-3	الاتزان	-2	ـ السرعة				
			ي موضعين هما ؟	رثب ف	ؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من الو	د ــــــــــــــــــــــــــــــــــــ			
	جميع ما ذكر صحيح	-3	الحالة الهجومية والوسطية	-2	- الحالة الدفاعية و الهجومية	-3			
وضع ممكن لزيادة درجة	ة الفخذ مع الكرة في	ن مقاباً	ة القدم يكون العمل على أن تكور	ي كرة	عند أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ ف				
					متصاص الكرة . ؟	-6			
	جانب	-3	أعلى	-2	ـ أسفل	-			
				?	متطلبات الفنية التمريرة الطويلة سليمة	١			
	جميع ما ذكر صحيح	-3	توزيع النظر بين الكرة	-2	- التوقيت السليم	-7			
	جميع ما دخر الصحيح	-5	واللاعب	-2	·				
					عتبر الكرة خارج اللعب عند ما . ؟	دّ			
	جميع ما ذكر صحيح	-3	ارتدت الكرة وبقيت داخل	-2	إيقاف اللعب من قبل الحكم	-8			
	<u>بى ، ، ر سى</u>	-5	الملعب						
					لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا. ؟				
	حميع ما ذكر صحيح	_3		_2		-9			
					الاخر	-			
	س اللياقة البدنيه و تسمى	به لقياه	الذهاب الى احد المعامل المختص	لريق		10			
	لا شيء مما سبق	-3	الطريقة غير المباشرة	-2		-			
				ت القلب		-11			
	<mark>جمیع ما ذکر صحیح</mark>		الحالة العاطفية	-2	- الامراض العارضة				
		، هذه د	,	عاد کر	غرض الأساسي من هذه الضربة هو اب	-12			
	لا شيء مما ذكر	-3	الحالة الدفاعية	-2	- الحالة الهجومية	-			
				دی بم	لارسال المستقيم من اعلى في التنس يؤ	-13			
	جميع ما ذكر صحيح	-3	مائلة	-2	ً - <mark>مستقيمة</mark>	-13			
	لا شيء مما سبق		الطريقة غير المباشرة	-2	في نصف ميدان اللعب الفريق الأخر الأخر اللعب الفريق الأخر يمكن قياس اللياقة القلبية التنفسية عن حال الطريقة المباشرة العوامل التي تؤثر على معدل نبضان	-9			

40

السؤال الثاني : ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟

- 1- عند أداء مهارة قذف القرص لا يجب مسلك القرص براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي المعدني
 - للقرص . (خطأ)
 - 2- .من العوامل التي تؤثر على معدل نبضات القلب استهلاك الكافيين (صح
 - 3- ضرب الكرة بالر أس من الوثب يكون في الحالة الهجومية فقط. (خطأ)
 - 4- عند أداء مهارة قذف القرص في مرحلة (الدوران والرمي) تظهر مرحلة انهاء الدوران والتقدم بسرعة من الذراعان والقدمان منتهية بالدوران ثم رمي القرص للوصول إلى مرحلة المتابعة عند سقوط القرص واصطدامه داخل مقطع الرمي. (صح)
 - 5- من اختبارات قياس القدرة العضلية أختبار الوثب الطويل من الثبات. (صح)

السؤال الثالث:

1- عدد / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة)؟

1-خروج اللكمة أو الصد عن حدود الخارجية للجسم.

2-النظر لأسفل أو لأعلى .

3-تني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب سوجي) .

4-المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرجل في الصد من اعلى الى اسفل اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد 5-المسافة ما بين اليد المدافعة والراس في الصد من اسفل الى اعلى اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد

2-عدد /ي اثنين من أنواع السرعة ؟

1-سرعة الانتقال

2-سرعة الحركة

3-سرعة رد الفعل

تمنياتي لكم بالتوفيق

انتهت الأسئلة



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

الصف: الثاني متوسط

الزمن :



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بالطائف: متوسطة العلاء بن الحضرمي

	الجلوس: 000000000000000000000000000000000000	اسم الطالب: رقم
40 درجة		

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1446هـ

السؤال الأول:

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

()	من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطالب أو الطالبة 0	-1
()	لقياس نبضات القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثيرها شيوعا: النبض الكعبري والنبض السباتي 0	-2
()	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر)0	-3
()	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0	-4
()	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل: الوثب الطويل	-5
()	منُ الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوتُّب العالي ورمي الرمح والوتْب الطويل	-6
()	يعد ضرب الكرة بالرأس من الوثب من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم 0	-7
()	تكمن أهمية التمريرة الطويلة في كرة القدم في أنه اسلوب سريع وفعال في نقل الكرة لمسافة طويلة0	-8
()	من المتطلبات الفنية للتمريرة الطويلة في كرة القدم التوقيت السليم 0	-9
()	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالفخذ إحدى مهارات السيطرة والتحكم في كرة القدم 0	-10
,	,	من الخطوات الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى وعند ملامستها للكرة يتم	-11
'	,	إنزال الفخذ إلى أسفل 0	-11
(١,	من الخطوات الفنية لمسيكة المضرب (الغربية) تضع راحة يدك تحت قبضة المضرب ثم تلف الأصابع بحيث	-12
'		تقابل الإبهام مع السبابة 0	
()	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة الغربية) 0	-13
()	من الخطوات الفنية للأرسال المستقيم من أعلى يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض 0	-14
()	تعتبر الضربة الطائرة الخلفية للمضرب في التنس الأرضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة	-15
()	رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة 0	-16
()	يكون (مسك القرص) براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي المراد المقارجي المناد المقاربي المناد المقاربي المناد المقارب ا	-17
`	,	المعدني للقرص 0 تحترب كاتر مرتب الثرية في كرت القرير في حالة ارتكان اللاص مراك المناف	10
)	تحتسب ركلة حرة مباشرة في كرة القدم في حالة ارتكاب اللاعب مسك المنافس	-18
)	يق صرب المرعة عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس 0	-19
)	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: (العدو 30م - العدو 40م - العدو50م)	-20 -21
		تم تعيد الشرف بتريبت الشرف المعتلف من . (المحلق المرمى أو خط التماس سواء على الأرض الكرة خارج اللعب في كرة القدم عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض	-21
()	حول المراه على المراه المام على عبد المراه بعده على المرامي الوالم المداع على الرامل المرام على الرامل المام ا أو في المهواء 0	-22
1)	ر حي عهر الراعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به 0	-23
(<u>,</u>	إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة قذف القرص أكثر من (ثمانية) متنافسين يمنح لكل متنافس (3) محاولات	-24
(,)	الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات	-25
(<u>,</u>	البومسسي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات	-26
()	تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للأعبين الأخرين 0	-27
Ì)	من النقاط التعليمية في البومسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام	-28
Ì)	من الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف	-29
Ì)	يكون الدوران الأول بسرعة متتالية دون توقف استعدادا للدوران الثاني في قذف القرص	-30
-	•		

السؤال الثاني:

	: ă	المراتب الدورورات المتأثر	الأكس	من من المما من الما الما من من الما الما	:::ti ::1.a.	في منقله ما منظله المعالية الم
1		، الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ نلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم			تهار الد	فسي وتعته بواسطه الجهار الدوري
1	i	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	٤	القدرة العضلية
,	سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0					
2	İ	الرشاقة	ب	التوافق	٦	السرعة
_	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل:					
3	j	العدو: 30م	ب	العدو: 50م	٦	جميع ما ذكر
	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0					
4	Í	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ح	التحمل العضلي
_	التايك	كوندو هي واحدة من الفنون القتالية وا	التي يعو	د أصلها إلى 0		
5	Í	اليابان	ب	الصين	٦	كوريا
	المسكة الغربية تعتبر من الرياضات في					
6	i	كرة القدم	ب	كرة الطائرة	3	التنس الأرضي
7	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية					
7	Í	الطريقة المباشرة (المختبر)	ب	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ح	جميع ما ذكر
	يزن وزن القرص للرجال					
8	i	2 كجم	ب	4کجم	ح	5 كجم
	من أنواع السرعة 0					
9	Í	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ح	جميع ما ذكر
•						

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي:



السوال الثالث:

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك:

ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

ب ــ امتصاص الكرة بالصد

أ- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح معلم المادة: سعيد الزهراني سنموذج الإجابة

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

الصف: الثاني متوسط

الزمن:

داره ،سعیم باسات .

متوسطة العلاء بن الحضرمي

	1		
		رقم الجلوس: مههههههههههههههههههههههههههه	اسم الطالب:
40 درجة			

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1446هـ - 1445هـ

السوال الأول:

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

(صح)	من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطالب أو الطالبة 0	-1
(صح)	لقياس نبضات القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثيرها شيوعا: النبض الكعبري والنبض السباتي 0	-2
(صح)	من طرق قياس اللياقة القابية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر)0	-3
(صح)	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل: المشي وركوب الدراجة 0	-4
(صح)	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل: الوثب الطويل	-5
(صح)	من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل	-6
(صح)	يعد ضرب الكرة بالرأس من الوثب من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم 0	-7
(صح)	تكمن أهمية التمريرة الطويلة في كرة القدم في أنه اسلوب سريع وفعال في نقل الكرة لمسافة طويلة 0	-8
(صح)	من المتطلبات الفنية للتمريرة الطويلة في كرة القدم التوقيت السليم 0	-9
(صح)	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالفخذ إحدى مهارات السيطرة والتحكم في كرة القدم 0	-10
(صح)	من الخطوات الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى وعند ملامستها للكرة يتم	-11
,	إنزال الفخذ إلى أسفل 0	
(صح)	من الخطوات الفنية لمسكة المضرب (الغربية) تضع راحة يدك تحت قبضة المضرب ثم تلف الأصابع بحيث	-12
	تقابل الإبهام مع السبابة 0	40
(صح)	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة الغربية) 0	-13
(صح)	من الخطوات الفنية للأرسال المستقيم من أعلى يلتقى المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض 0	-14
(صح)	تعتبر الضربة الطائرة الخلفية للمضرب في التنس الأرضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة	-15
(صح)	رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة 0	-16
(صح)	يكون (مسك القرص) براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي المعدني للقرص 0	-17
(صح)	محصي سرس و تحتسب ركلة حرة مباشرة في كرة القدم في حالة ارتكاب اللاعب مسك المنافس	-18
(صح)	يعد ضرب الكرة بالرأس أسلوبا فنيا هجوميا ودفاعيا حاميا للمرمى 0	-19
(صح)	تعتبر السرعة عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس 0	-20
(صح)	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: (العدو 30م - العدو 40م - العدو 50م)	-21
	تكون الكرة خارج اللعب في كرة القدم عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمي أو خط التماس سواء على الأرض	
(صح)	أو في الهواء 0	-22
(صح)	لا يعتبر اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به 0	-23
(صح)	إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة قذف القرص أكثر من (ثمانية) متنافسين يمنح لكل متنافس (3) محاولات	-24
(صح)	الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات	-25
(صح)	البومسسي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات	-26
(صح)	تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للأعبين الأخرين 0	-27
(صح)	من النقاط التعليمية في البومسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام	-28
(صح)	من الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف	-29
(صح)	يكون الدوران الأول بسرعة متتالية دون توقف استعدادا للدوران الثاني في قذف القرص	-30





قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة)							
القدرة العضلية	ح	اللياقة البدنية	ب	أ اللياقة القلبية التنفسية	1		
	سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0						
السرعة	ح	التوافق	ب	أ الرشاقة	2		
	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل:						
جميع ما ذكر	ح	المعدو : 50م	ب	أ العدو : 30م	3		
	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0						
التحمل العضلي	ق	اللياقة البدنية	ب	أ القدرة العضلية	4		
		د أصلها إلى 0	لتي يعو	التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية وا			
كوريا	٤	الصين	ب	أ اليابان	5		
	المسكة الغربية تعتبر من الرياضات في						
التنس الأرضي	٤	كرة الطائرة	ب	أ كرة القدم	6		
	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية						
جميع ما ذكر	٤	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ب	أ الطريقة المباشرة (المختبر)	7		
				يزن وزن القرص للرجال			
5 كجم	٤	4کجم	ب	أ 2 كجم	8		
	من أنواع السرعة 0						
جميع ما ذكر	٤	سرعة الحركة	ب	أ سرعة الانتقال	9		

السؤال الثاني:

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي:



السؤال الثالث:

ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

ب – امتصاص الكرة بالصد

ب- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح معلم المادة : سعيد الزهراني

