

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 |  وزارة التعليم Ministry of Education | المملكة العربية السعودية |
| الصف : الثاني متوسط (أنتساب) | | وزارة التعليم |
| الزمن : ساعة ونصف | | الإدارة العامة للتعليم بمحافظة |
| | | المدرسة : |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ | | |

| اسم الطالب / ة | الصف | الدرجة المستحقة | ٤٠ |
|----------------|------|-----------------|----|
| المصحح | | التوقيع | |
| المراجع | | التوقيع | |

السؤال الأول : اختاري/ي الإجابة الصحيحة :

٣٠ /

| | | | | |
|-----|--|---------------------------|-------------------------|---------------------|
| ١. | هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق، وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبي ؟ | ١- مفهوم الوحدة التدريبية | ٢- وحدة التدريب الرياضي | ٣- جميع ما ذكر صحيح |
| ٢. | هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟ | ١- الرشاقة | ٢- السرعة | ٣- المرونة |
| ٣. | 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 ؟ | ١- القدرة العضلية | ٢- الرشاقة | ٣- القوة العضلية |
| ٤. | عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى مواجه الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة خلف الخط للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟ | ١- النهائي | ٢- البداية | ٣- الاوسط |
| ٥. | عند أداء مهارة استقبال الكرة يساعد اليد الداخلي من الجانب حرف الجذع مع نزول الجسم للأسفل ؟ | ١- أماماً | ٢- جانبا | ٣- خلفاً |
| ٦. | عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة ؟ | ١- منحنى | ٢- متعرج | ٣- مستقيم |
| ٧. | من أهداف وحدة التدريب الرياضي ؟ | ١- المهارية | ٢- الأخلاقية | ٣- جميع ما ذكر صحيح |
| ٨. | هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟ | ١- الاتزان | ٢- السرعة | ٣- قوة عضلات البطن |
| ٩. | عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي يراعى عدم ثني الركبتين أثناء ؟ | ١- الدوران | ٢- الجري | ٣- التوقف |
| ١٠. | عند أداء مهارة الضربة الراجعة الأمامية بوجه المضرب متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى الرأس ؟ | ١- أسفل | ٢- أعلى | ٣- لا شيء |

| | | | | | | | |
|-----|----|----------------------------------|----|---------------|----|---------------|--|
| ١١- | ١- | للجانِب | ٢- | للخلف | ٣- | للأمام | عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة..... على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة ؟ |
| ١٢ | ١- | الخلفية | ٢- | الأمامية | ٣- | لا شيء | عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي يكون الارتكاز على مشط القدم..... ؟ |
| ١٣ | ١- | لأسفل | ٢- | لأعلى | ٣- | لوسط | عند أداء مهارة التصويب من الوثب يكون الوثب..... مع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لا تعوق رؤية السلة ؟ |
| ١٤ | ١- | سرعة رد الفعل | ٢- | سرعة الحركة | ٣- | سرعة الانتقال | نوع من أنواع عنصر السرعة يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ؟ |
| ١٥ | ١- | الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين | ٢- | الجري المتعرج | ٣- | الحزام الصدري | تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟ |

/ ٨

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

| | |
|---|---|
| ١ | سرعة الحركة يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين . |
| ٢ | بعد أداء مهارة التمريرة الخاطفة يتم الهبوط على القدمين معا . |
| ٣ | عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة . |
| ٤ | عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة يتم وضع الكرة على اليد الممرره القريبة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى |

/ ٢

السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تم دراستها ؟

١-.....

٢-.....

انتهت الأسئلة.....تمنياتى لكم بالتوفيق

| | | |
|--|---|--------------------------------------|
| المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس |  وزارة التعليم Ministry of Education | المملكة العربية السعودية |
| الصف: الثاني متوسط (أنتساب) | | وزارة التعليم |
| الزمن: ساعة ونصف | | الإدارة العامة للتعليم بمحافظة |
| | | المدرسة: |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ | | |

| | | |
|----|---------------|----------------|
| ٤٠ | نموذج الإجابة | اسم الطالب / ة |
| | | المصحح |
| | | المراجع |
| | التوقيع | |

السؤال الأول : اختاري الإجابة الصحيحة :

٣٠ /

| | | | | |
|----|--|---------------------------|-------------------------|---------------------|
| ١ | هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق، وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبي ؟ | ١- مفهوم الوحدة التدريبية | ٢- وحدة التدريب الرياضي | ٣- جميع ما ذكر صحيح |
| ٢ | هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟ | ١- الرشاقة | ٢- السرعة | ٣- المرونة |
| ٣ | 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 ؟ | ١- القدرة العضلية | ٢- الرشاقة | ٣- القوة العضلية |
| ٤ | عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى مواجه الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة خلف الخط للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟ | ١- النهائي | ٢- البداية | ٣- الاوسط |
| ٥ | عند أداء مهارة استقبال الكرة يساعد اليد الداخلي من الجانب حرف الجذع مع نزول الجسم للأسفل ؟ | ١- أماماً | ٢- جانبا | ٣- خلفاً |
| ٦ | عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة ؟ | ١- منحنى | ٢- متعرج | ٣- مستقيم |
| ٧ | من أهداف وحدة التدريب الرياضي ؟ | ١- المهارة | ٢- الأخلاقية | ٣- جميع ما ذكر صحيح |
| ٨ | هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟ | ١- الاتزان | ٢- السرعة | ٣- قوة عضلات البطن |
| ٩ | عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي يراعى عدم ثني الركبتين أثناء ؟ | ١- الدوران | ٢- الجري | ٣- التوقف |
| ١٠ | عند أداء مهارة الضربة الراجعة الأمامية بوجه المضرب متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى الرأس ؟ | ١- أسفل | ٢- أعلى | ٣- لا شيء |

١

يتبع



| | | | | | | | |
|-----|----|----------------------------------|----|---------------|----|---------------|--|
| ١١- | ١- | للجانب | -٢ | للخلف | -٣ | للأمام | عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة..... على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة ؟ |
| ١٢ | ١- | الخلفية | -٢ | الأمامية | -٣ | لا شيء | عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي يكون الارتكاز على مشط القدم..... ؟ |
| ١٣ | ١- | لأسفل | -٢ | لأعلى | -٣ | لوسط | عند أداء مهارة التصويب من الوثب يكون الوثب..... مع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لا تعوق رؤية السلة ؟ |
| ١٤ | ١- | سرعة رد الفعل | -٢ | سرعة الحركة | -٣ | سرعة الانتقال | نوع من أنواع عنصر السرعة يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ؟ |
| ١٥ | ١- | الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين | -٢ | الجري المتعرج | -٣ | الحزام الصدري | تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟ |

/ ٨

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

| | | |
|---|---|---------|
| ١ | سرعة الحركة يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين . | (خطأ) |
| ٢ | بعد أداء مهارة التمريرة الخاطفة يتم الهبوط على القدمين معا . | (صح) |
| ٣ | عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة . | (صح) |
| ٤ | عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة يتم وضع الكرة على اليد الممرره القريبة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى | (خطأ) |

/ ٢

السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تم دراستها ؟

- ١- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الأول
- ٢- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثاني
- ٣- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثالث
- ٤- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الرابع

انتهت الأسئلة.....تمنياتى لكم بالتوفيق

اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثاني لعام 1446هـ

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

20

السؤال الأول : ضع/ي علامة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية ؟

| | | |
|----|---|-----|
| 1 | تؤدي مهارة الاستقبال من خلال القدمين في وضع الخطوة أماماً وبتوسع الكتفين. | () |
| 2 | تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية. | () |
| 3 | تؤدي مهارة الإرسال من الأعلى المواجه من الوقوف الوضع أماماً. | () |
| 4 | تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس. | () |
| 5 | في مهارة الاستقبال يساعد اليد تكون اليدين والساعدان معاً بالتوازي مع الفخذين. | () |
| 6 | يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب. | () |
| 7 | الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال. | () |
| 8 | يؤدي الإرسال بوجه المضرب من الوقوف خلف الطاولة واتخاذ وضع الاستعداد. | () |
| 9 | في مهارة الضربة الرافعة الأمامية تخرج اليد الحاملة للمضرب للخلف. | () |
| 10 | في الإرسال بوجه المضرب تنثنى الركبتان قليلاً مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً. | () |
| 11 | تسحب اليد اليمنى في الضربة الساحقة للخلف بعد لمس الكرة لسطح الطاولة | () |
| 12 | في مهارة الارتكاز الخلفي يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض. | () |
| 13 | توضع الكرة على اليد الممطرة في مهارة التمريرة الخطافية البعيدة عن المنافس . | () |
| 14 | يكون الارتكاز على مشط القدم الخلفية. | () |
| 15 | بعد أداء التمريرة الخطافية يتم الهبوط على القدمين معاً. | () |
| 16 | الرشاقة العامة هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم. | () |
| 17 | سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين. | () |
| 18 | في مهارة الضربة الرافعة الأمامية يتم متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس. | () |
| 19 | تبدأ الأشواط الأخرى في كرة الطائرة بإرسال الفريق الذي لم يقم بالإرسال أولاً في الشوط السابق. | () |
| 20 | في قانون كرة الطاولة يجب أن تتألف المباراة من أفضل أي من أعداد مفردة من الأشواط. | () |

يتبع

السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

| | | | | | | |
|---|---|-----------------------------|---|----------------|---|--------------------|
| 1 | أ | اللياقة القلبية التنفسية. | ب | السرعة. | ج | المرونة. |
| هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي. | | | | | | |
| 2 | أ | عضلات الذراعين. | ب | الحزام الصدري. | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| تتضمن القياسات القلبية عنصر..... | | | | | | |
| 3 | أ | السرعة. | ب | الاستعداد. | ج | لا شيء مما ذكر. |
| في مهارة الإرسال من الأعلى المواجه يتم رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو..... قليلاً. | | | | | | |
| 4 | أ | أسفل. | ب | أعلى. | ج | للأمام. |
| هو الوقت بين تداول مكتمل واحد وصافرة الحكم الأول للإرسال التالي. | | | | | | |
| 5 | أ | التوقف. | ب | الإرسال. | ج | جميع ما ذكر صحيح.. |
| تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة في مهارة الإرسال من المواجه. | | | | | | |
| 6 | أ | الخلف | ب | الأعلى. | ج | الأمام. |
| في مهارة الاستقبال يساعد اليد يتم نقل وزن الجسم ومتابعة الكرة بالعينين. | | | | | | |
| 7 | أ | للأمام. | ب | للخلف. | ج | للأعلى. |
| في الضربة الساحقة ينقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى | | | | | | |
| 8 | أ | الأمام. | ب | اليسرى. | ج | لا شيء مما ذكر. |
| يضل اللعب مستمراً طوال المباراة باستثناء المصرح بها. | | | | | | |
| 9 | أ | الوقفات. | ب | الكرة. | ج | أعلى. |
| في مهارة التصويب من الوثب يكون الهبوط في حالة اتزان دون الاندفاع إلى | | | | | | |
| 10 | أ | الأمام. | ب | للأعلى. | ج | للخلف. |
| هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. | | | | | | |
| 11 | أ | السرعة. | ب | الرشاقة. | ج | القوة العضلية. |
| تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل | | | | | | |
| 12 | أ | الجري مسافة من 30 - 40 متر. | ب | الجلوس. | ج | لا شيء مما ذكر. |
| هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب. | | | | | | |
| 13 | أ | رمية الكتف. | ب | التحمل. | ج | السقطة الدائرية. |
| يقاس التحمل باستخدام اختبار..... | | | | | | |
| 14 | أ | الجلوس من الرقود. | ب | الوقوف. | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| من العوامل المؤثرة في الرشاقة: | | | | | | |
| 15 | أ | الوزن الزائد. | ب | الجنس والعمر. | ج | كل ما ذكر صحيح. |
| هي تمرير الكرة من قبل لاعب خارج الحدود إلى داخل ساحة الملعب. | | | | | | |
| 16 | أ | التصويب. | ب | رمية الإدخال. | ج | كل ما ذكر صحيح. |
| يتم تنمية الرشاقة من خلال تمرين: | | | | | | |
| 17 | أ | الجري المتعرج. | ب | القوة. | ج | لا شيء مما ذكر. |
| في الكاتا الأولى (هيان - شودان) الجزء الأول يكون الدوران جهة اليسار مع رفع قبضة اليد اليسرى بجانب الأذن | | | | | | |
| 18 | أ | اليمنى. | ب | اليسرى. | ج | لا شيء مما ذكر. |
| تبدأ الكاتا الأولى من وقفة الاستعداد | | | | | | |
| 19 | أ | اب سوجي. | ب | شيزن - تاي. | ج | لا شيء مما ذكر |
| من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى الجزء الثالث ألا تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية | | | | | | |
| 20 | أ | للجسم. | ب | للملعب. | ج | جميع ما ذكر صحيح. |

انتهت الأسئلة

نتمنى لكم التوفيق

معلم/ة المادة :

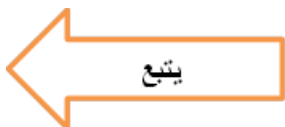
نموذج إجابة اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

| | | |
|----|------|----------------|
| ٤٠ | ستحة | اسم الطالب / ة |
| | ع | المصحح |
| | ع | المراجع |

نموذج الإجابة

السؤال الأول : ضع/ي علامة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية ؟

| | | |
|-------|----|---|
| (✓) | ١ | تؤدي مهارة الاستقبال من خلال القدمان في وضع الخطوة أماماً وبياتساع الكتفين. |
| (✓) | ٢ | تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية. |
| (✓) | ٣ | تؤدي مهارة الإرسال من الأعلى المواجه من الوقوف الوضع أماماً. |
| (✓) | ٤ | تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس. |
| (✓) | ٥ | في مهارة الاستقبال يساعد اليد تكون اليدان والساعدان معاً بالتوازي مع الفخذين. |
| (✓) | ٦ | يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب. |
| (✓) | ٧ | الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال. |
| (✓) | ٨ | يؤدي الإرسال بوجه المضرب من الوقوف خلف الطاولة واتخاذ وضع الاستعداد. |
| (✓) | ٩ | في مهارة الضربة الراجعة الأمامية تمرجح اليد الحاملة للمضرب للخلف. |
| (✓) | ١٠ | في الإرسال بوجه المضرب تتثنى الركبتان قليلاً مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً. |
| (✓) | ١١ | تسحب اليد اليمنى في الضربة الساحقة للخلف بعد لمس الكرة لسطح الطاولة. |
| (✓) | ١٢ | في مهارة الارتكاز الخلفي يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض. |
| (✓) | ١٣ | توضع الكرة على اليد الممررة في مهارة التمريرة الخطافية البعيدة عن المنافس . |
| (✓) | ١٤ | يكون الارتكاز على مشط القدم الخلفية. |
| (✓) | ١٥ | بعد أداء التمريرة الخطافية يتم الهبوط على القدمين معاً. |
| (✓) | ١٦ | الرشاقة العامة هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم. |
| (✓) | ١٧ | سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين. |
| (✓) | ١٨ | في مهارة الضربة الراجعة الأمامية يتم متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس. |
| (✓) | ١٩ | تبدأ الأشواط الأخرى في كرة الطائرة بإرسال الفريق الذي لم يقم بالإرسال أولاً في الشوط السابق. |
| (✓) | ٢٠ | في قانون كرة الطاولة يجب أن تتألف المباراة من أفضل أي من أعداد مفردة من الأشواط. |



السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

| | | | | | | | |
|----|---|---|-----------------------------|---|----------------|---|--------------------|
| ١ | هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي. | أ | اللياقة القلبية التنفسية. | ب | السرعة. | ج | المرونة. |
| ٢ | تتضمن القياسات القلبية عنصر..... | أ | عضلات الذراعين. | ب | الحزام الصدري. | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| ٣ | تتضمن القياسات القلبية عنصر..... | أ | السرعة. | ب | الاستعداد. | ج | لا شيء مما ذكر. |
| ٤ | في مهارة الإرسال من الأعلى المواجه يتم رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو..... قليلاً. | أ | أسفل. | ب | أعلى. | ج | للأمام. |
| ٥ | هو الوقت بين تداول مكتمل واحد وصافرة الحكم الأول للإرسال التالي. | أ | التوقف. | ب | الإرسال. | ج | جميع ما ذكر صحيح.. |
| ٦ | تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة في مهارة الإرسال من المواجه. | أ | الخلف | ب | الأعلى. | ج | الأمام. |
| ٧ | في مهارة الاستقبال يساعد اليد يتم نقل وزن الجسم ومتابعة الكرة بالعينين. | أ | للأمام. | ب | للخلف. | ج | للأعلى. |
| ٨ | في الضربة الساحقة ينقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى | أ | الأمام. | ب | اليسرى. | ج | لا شيء مما ذكر. |
| ٩ | يضل اللعب مستمراً طوال المباراة باستثناء المصرح بها. | أ | الوقفات. | ب | الكرة. | ج | أعلى. |
| ١٠ | في مهارة التصويب من الوثب يكون الهبوط في حالة اتزان دون الاندفاع إلى | أ | الأمام. | ب | للأعلى. | ج | للخلف. |
| ١١ | هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. | أ | السرعة. | ب | الرشاقة. | ج | القوة العضلية. |
| ١٢ | تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل | أ | الجري مسافة من ٣٠ - ٤٠ متر. | ب | الجلوس. | ج | لا شيء مما ذكر. |
| ١٣ | هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب. | أ | رمية الكتف. | ب | التحمل. | ج | السقطة الدائرية. |
| ١٤ | يقاس التحمل باستخدام اختبار..... | أ | الجلوس من الرقود. | ب | الوقوف. | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| ١٥ | من العوامل المؤثرة في الرشاقة: | أ | الوزن الزائد. | ب | الجنس والعمر. | ج | كل ما ذكر صحيح. |
| ١٦ | هي تمرير الكرة من قبل لاعب خارج الحدود إلى داخل ساحة الملعب. | أ | التصويب. | ب | رمية الإدخال. | ج | كل ما ذكر صحيح. |
| ١٧ | يتم تنمية الرشاقة من خلال تمرين: | أ | الجري المتعرج. | ب | القوة. | ج | لا شيء مما ذكر. |
| ١٨ | في الكاتا الأولى (هيان - شودان) الجزء الأول يكون الدوران جهة اليسار مع رفع قبضة اليد اليسرى بجانب الأذن | أ | اليمنى. | ب | اليسرى. | ج | لا شيء مما ذكر. |
| ١٩ | تبدأ الكاتا الأولى من وقفة الاستعداد | أ | اب سوجي. | ب | شيزن - تاي. | ج | لا شيء مما ذكر |
| ٢٠ | من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى الجزء الثالث ألا تخرج أي كلمة أو صده عن الحدود الخارجية | أ | للجسم. | ب | للملعب. | ج | جميع ما ذكر صحيح. |

انتهت الأسئلة

نتمنى لكم التوفيق

معلم/ة المادة :

| | | |
|---|---|--------------------------------------|
| المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |  وزارة التعليم Ministry of Education | المملكة العربية السعودية |
| الصف : ثاني المتوسط (أنتساب) | | وزارة التعليم |
| الزمن : ساعة ونصف | | الإدارة العامة للتعليم بمحافظة |
| | | مدرسة: |
| أسئلة اختبار (أنتساب) الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ | | |

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

| | | | | |
|---|--|-------------------|----------------------|------------------------|
| 30 | السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي : | | | |
| 1- تعرف بأنها هي قدرة المفصل على التحرك بحرية مدى حركي كامل . ؟ | 1 | المرونة | 2- الرشاقة | 3- القوة العضلية |
| 2- يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق؟ | 1- الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين | 2- تمرين الضغط | 3- العدو لمسافة 40 م | |
| 3- تعرف بأنها هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . ؟ | 1- الرشاقة | 2- الاتزان | 3- السرعة | |
| 4- عند أداء مهارة الاستقبال يساعد اليد الداخلي من الجانب في كرة الطائرة تكون القدمان في وضع الخطوة وبتناسع الكتفين ، مع ثني الركبتين. ؟ | 1- أماما | 2- خلفا | 3- جانبا | |
| 5- عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الطائرة الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة الخط النهائي للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟ | 1- أمام | 2- خلف | 3- جانب | |
| 6- عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يقف الطالب الطاولة متخذاً وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه ؟ | 1- جانب | 2- أمام | 3- خلف | |
| 7- عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزواوية (...) على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين .والجذع للأمام قليلاً. ؟ | 1- 45 درجة | 2- 30 درجة | 3- 50 درجة | |
| 8- عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف متجه نحو الطاولة. ؟ | 1- الأيمن | 2- الأيسر | 3- جميع ما ذكر صحيح | |
| 9- تعرف بأنها هي قدرة الفرد في التحمل ، وعملها بصورة متكررة ؛ وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي. ؟ | 1- المرونة | 2- القدرة العضلية | 3- قوة عضلات البطن | |
| 10- تعرف بأنها هي سرعة تغيير أوضاع الجسمي و تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء . ؟ | 1- الرشاقة | 2- المرونة | 3- القدرة العضلية | |
| 11- عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة السلة يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع ؟ | 1- عالي | 2- منخفض | 3- متوسط | |
| 12- عند أداء مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة براعي عند أخذ خطوة استباقية ، ما مقدار انحناء الكتف ؟ | 1- طويلة | 2- متوسطة | 3- يتبع | و سريعة . ؟ |
| 13- عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة في كرة السلة توضع الكرة على | 1- الممررة | 2- الحاملة | 3- لاشي | بندها باليد الأخرى . ؟ |

| | | | | | |
|-----|--|----|---------------------------|----|------------------|
| 14- | من أهم النقاط التعليمية لمهارة الكاتا الأولى (هيان - شودان) في الكاراتيه . ؟ | | | | |
| 1-1 | ثني ركبة الرجل الخلفية | -2 | مستوى النظر للأمام | -3 | جميع ما ذكر صحيح |
| 15- | من أهم الأخطاء الشائعة لمهارة الكاتا الأولى (هيان - شودان) في الكاراتيه . ؟ | | | | |
| 1-1 | تحريك الرجل بالرفع | -2 | ميل الجذع للأمام أو الخلف | -3 | جميع ما ذكر صحيح |

| |
|----|
| 10 |
|----|

| | |
|--|--|
| السؤال الثاني / ضع /ي علامة (✓) أو علامة (x) أمام العبارات التالية ؟ | |
| 1- | عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة السلة عدم ثني الركبتين أثناء الدوران . |
| 2- | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يفوز بالشوط اللاعب أو الثنائي الذي يسجل (15) أو لا |
| 3- | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يلغي الإرسال الذي ينفذ قبل صافرة الحكم و يعاد . |
| 4- | عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الطائرة ترفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الصدر أو أعلى قليلا . |
| 5- | من أهم النقاط التعليمية لمهارة الكاتا الأولى (هيان -شودان) في الكاراتيه تخرج اللكمة أو الصد من الحدود الخارجية للجسم . |
| 6- | من أهم الأخطاء الشائعة لمهارة الكاتا الأولى (هيان - شودان) في الكاراتيه النظر للأسفل أو للأعلى . |
| 7- | عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تكون متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى أسفل الرأس . |
| 8- | عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة و طويلة . |
| 9- | تسمى الكاتا الأولى في رياضة الكاراتيه بـ (تاجوك ألجن) . |
| 1 | عند أداء مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة يكون التوقف في عدة أو عدتين و استلام الكرة . |
| 0 | |

انتهت الأسئلةمعلم/ة المادة :
تمنياتي لكم بالتوفيق

| | | |
|---|---|--------------------------------------|
| المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |  وزارة التعليم Ministry of Education | المملكة العربية السعودية |
| الصف : ثاني المتوسط (أنتساب) | | وزارة التعليم |
| الزمن : ساعة ونصف | | الإدارة العامة للتعليم بمحافظة |
| نموذج اجابة | | مدرسة: |

أسئلة اختبار (انتساب) الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ

| | | |
|----------------|------------------------|----|
| اسم الطالب / ة | <h1>نموذج الإجابة</h1> | 40 |
| المصحح | | |
| المراجع | | |

| | | | | |
|---|--|-------------------|----------------------|------------------------|
| 30 | السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي : | | | |
| 1- تعرف بأنها هي قدرة المفصل على التحرك بحرية مدى حركي كامل . ؟ | 1 | المرونة | 2- الرشاقة | 3- القوة العضلية |
| 2- يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق؟ | 1- الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين | 2- تمرين الضغط | 3- العدو لمسافة 40 م | |
| 3- تعرف بأنها هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . ؟ | 1- الرشاقة | 2- الاتزان | 3- السرعة | |
| 4- عند أداء مهارة الاستقبال يساعد اليد الداخلي من الجانب في كرة الطائرة تكون القدمان في وضع الخطوة وابتساع الكتفين ، مع ثني الركبتين. ؟ | 1- أماما | 2- خلفا | 3- جانبا | |
| 5- عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الطائرة الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة الخط النهائي للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟ | 1- أمام | 2- خلف | 3- جانب | |
| 6- عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يقف الطالب الطاولة متخذاً وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه ؟ | 1- جانب | 2- أمام | 3- خلف | |
| 7- عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزواوية (...) على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين .والجذع للأمام قليلاً. ؟ | 1- 45 درجة | 2- 30 درجة | 3- 50 درجة | |
| 8- عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف متجه نحو الطاولة. ؟ | 1- الأيمن | 2- الأيسر | 3- جميع ما ذكر صحيح | |
| 9- تعرف بأنها هي قدرة الفرد في التحمل ، وعملها بصورة متكررة ؛ وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي. ؟ | 1- المرونة | 2- القدرة العضلية | 3- قوة عضلات البطن | |
| 10- تعرف بأنها هي سرعة تغيير أوضاع الجسمي و تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء . ؟ | 1- الرشاقة | 2- المرونة | 3- القدرة العضلية | |
| 11- عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة السلة يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع ؟ | 1- عالي | 2- منخفض | 3- متوسط | |
| 12- عند أداء مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة براعي عند أخذ خطوة استباقية ما قبل أن تكون ؟ | 1- طويلة | 2- متوسطة | 3- يتبع | و سريعة . ؟ |
| 13- عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة في كرة السلة توضع الكرة على | 1- الممررة | 2- الحاملة | 3- لاشي | بندها باليد الأخرى . ؟ |

| | | | | | |
|-----|--|----|---------------------------|----|------------------|
| 14- | من أهم النقاط التعليمية لمهارة الكاتا الأولى (هيان - شودان) في الكاراتيه . ؟ | | | | |
| 1-1 | ثني ركبة الرجل الخلفية | -2 | مستوى النظر للأمام | -3 | جميع ما ذكر صحيح |
| 15- | من أهم الأخطاء الشائعة لمهارة الكاتا الأولى (هيان - شودان) في الكاراتيه . ؟ | | | | |
| 1-1 | تحريك الرجل بالرفع | -2 | ميل الجذع للأمام أو الخلف | -3 | جميع ما ذكر صحيح |

10

| | |
|--|---|
| السؤال الثاني / ضع /ي علامة (✓) أو علامة (x) أمام العبارات التالية ؟ | |
| ✓ | 1- عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة السلة عدم ثني الركبتين أثناء الدوران . |
| × | 2- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يفوز بالشوط اللاعب أو الثنائي الذي يسجل (15) أو لا |
| × | 3- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يلغى الإرسال الذي ينفذ قبل صافرة الحكم و يعاد . |
| × | 4- عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الطائرة ترفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الصدر أو أعلى قليلا . |
| × | 5- من أهم النقاط التعليمية لمهارة الكاتا الأولى (هيان -شودان) في الكاراتيه تخرج اللكمة أو الصد من الحدود الخارجية للجسم . |
| ✓ | 6- من أهم الأخطاء الشائعة لمهارة الكاتا الأولى (هيان - شودان) في الكاراتيه النظر للأسفل أو للأعلى . |
| × | 7- عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تكون متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى أسفل الرأس . |
| ✓ | 8- عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة و طويلة . |
| × | 9- تسمى الكاتا الأولى في رياضة الكاراتيه بـ (تاجوك ألجن) . |
| ✓ | 1 عند أداء مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة يكون التوقف في عدة أو عدتين و استلام الكرة . |
| 0 | |

انتهت الأسئلةمعلم/ة المادة :
تمنياتي لكم بالتوفيق

موقع منهجي
mnhaji.com



| | | | |
|--|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي 1446/1445 هـ | | | |
| اسم الطالب/هـ/ | | رقم الجلوس/ | |
| المصحح: | التوقيع: | المراجع: | التوقيع: |

اختر 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 - من الأفضل ألا تزيد أهداف الوحدة التدريبية اليومية على : | | |
| (أ) هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين. | (ب) هدفين للبالغين وثلاثة للناشئين. | (ج) جميع ما ذكر |
| 4 - في مهارة الإرسال المواجه من أعلى ترمى الكرة لأعلى أمام الجسم مع أرجحه ذراع اليد الضاربة: | | |
| (أ) لأعلى وخلفاً | (ب) أماماً وخلفاً | (ج) لأعلى وأسفل. |
| 5 - يتم امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم : | | |
| (أ) للأمام. | (ب) للأعلى وأسفل. | (ج) جميع ما ذكر |
| 6 - عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة يتم الجري والارتقاء ؟ | | |
| (أ) بقدم واحدة | (ب) بكلتا القدمين | (ج) لا شيء من ما ذكر |
| 7 - الطيران في الجمباز هي فترة قصيرة يمكنها الجسم في الهواء على شكل ؟ | | |
| (أ) نصف دائرة | (ب) دائرة | (ج) مستطيل |
| 8 - تؤدي ضربة الإرسال بشكل ؟ | | |
| (أ) مستقيم | (ب) قطري | (ج) جميع ما ذكر |
| 9 - في مهارة الضربة الساحقة تضرب الكرة باليد وهي مفتوحة قليلاً من أعلى على شكل | | |
| (أ) الضربة الساحقة | (ب) ضربة الكبراج | (ج) لا شيء من ما ذكر |
| 10 - تبدأ مهارة الشقلبة الأمامية من وضع الاقتراب بالجري 2 - 3 خطوات ؟ | | |
| (أ) 2 - 3 خطوات | (ب) 6 - 7 خطوات | (ج) 4 - 5 خطوات |

| | | | |
|---|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي 1445/1446هـ | | | |
| اسم الطالب/هـ/ | | رقم الجلوس/ | |
| المصحح: | التوقيع: | المراجع: | التوقيع: |

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

| | |
|----|---|
| 1 | أثناء الاستقبال بالساعدين تمد مفاصل الطرف السفلي المثنية في اتجاه التمرير |
| 2 | يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال 8 ثواني بعد صافرة الحكم الأول للإرسال |
| 3 | تؤدي ضربة الإرسال بوجه المضرب الأمامي بشكل مستقيم فقط |
| 4 | يتم متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس |
| 5 | يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة |
| 6 | في مهارة القفز داخلاً على المهر بالطول يكون الطيران بإرتفاع الجسم لأعلى مع مد مفصلي الفخذين ومرجحة الذراعين أماماً خلفاً عالياً ؟ |
| 7 | يسمح بالإسقاط أثناء الضربة الهجومية إذا كانت اللمسة واضحة ولم تتم مصافحة الكرة باليد. |
| 8 | تحقق وحدة التدريب اليومية واحداً أو أكثر من الأهداف. |
| 9 | العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الإنقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الإنقباض. |
| 10 | لا تعتبر الضربة الهجومية مكتملة لحظة عبور الكرة بالكامل. |

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,

نموذج الإجابة

| | | | |
|--|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ | | | |
| اسم الطالب/هـ/ | | رقم الجلوس/ | |
| المصحح: | التوقيع: | المراجع: | التوقيع: |

اختر 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 - من الأفضل ألا تزيد أهداف الوحدة التدريبية اليومية على : | | |
| (أ) هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين. | (ب) هدفين للبالغين وثلاثة للناشئين. | (ج) جميع ما ذكر |
| ٤ - في مهارة الإرسال المواجه من أعلى ترمى الكرة لأعلى أمام الجسم مع أرجحه ذراع اليد الضاربة: | | |
| (أ) لأعلى وخلفاً | (ب) أماماً وخلفاً | (ج) لأعلى وأسفل. |
| ٥ - يتم امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم : | | |
| (أ) للأمام. | (ب) للأعلى وأسفل. | (ج) جميع ما ذكر |
| ٦ - عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة يتم الجري والارتقاء ؟ | | |
| (أ) بقدم واحدة | (ب) بكلتا القدمين | (ج) لا شيء من ما ذكر |
| ٧ - الطيران في الجمباز هي فترة قصيرة يمكنها الجسم في الهواء على شكل ؟ | | |
| (أ) نصف دائرة | (ب) دائرة | (ج) مستطيل |
| ٨ - تؤدي ضربة الإرسال بشكل ؟ | | |
| (أ) مستقيم | (ب) قطري | (ج) جميع ما ذكر |
| ٩ - في مهارة الضربة الساحقة تضرب الكرة باليد وهي مفتوحة قليلاً من أعلى على شكل | | |
| (أ) الضربة الساحقة | (ب) ضربة الكبراج | (ج) لا شيء من ما ذكر |
| ١٠ - تبدأ مهارة الشقلبة الأمامية من وضع الاقتراب بالجري ٢ - ٣ خطوات ؟ | | |
| (أ) ٢ - ٣ خطوات | (ب) ٦ - ٧ خطوات | (ج) ٤ - ٥ خطوات |



| | | | |
|--|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ | | | |
| اسم الطالب/هـ/ | | رقم الجلوس/ | |
| المصحح: | التوقيع: | المراجع: | التوقيع: |

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

| | | |
|---|----|---|
| ✓ | ١ | أثناء الاستقبال بالساعدين تمد مفاصل الطرف السفلي المثنية في اتجاه التمرير |
| ✓ | ٢ | يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال ٨ ثواني بعد صافرة الحكم الأول للإرسال |
| X | ٣ | تؤدي ضربة الإرسال بوجه المضرب الأمامي بشكل مستقيم فقط |
| ✓ | ٤ | يتم متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس |
| ✓ | ٥ | يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة |
| ✓ | ٦ | في مهارة القفز داخلاً على المهر بالطول يكون الطيران بارتفاع الجسم لأعلى مع مد مفصلي الفخذين ومرجحة الذراعين أماماً خلفاً عالياً ؟ |
| ✓ | ٧ | يسمح بالإسقاط أثناء الضربة الهجومية إذا كانت اللمسة واضحة ولم تتم مصافحة الكرة باليد. |
| ✓ | ٨ | تحقق وحدة التدريب اليومية واحداً أو أكثر من الأهداف. |
| ✓ | ٩ | العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الإنقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض. |
| ✓ | ١٠ | لا تعتبر الضربة الهجومية مكتملة لحظة عبور الكرة بالكامل. |

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،



| | | |
|--|---|--------------------------------------|
| المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |  | المملكة العربية السعودية |
| الصف : ثاني المتوسط (أنساب) | | وزارة التعليم |
| | | الإدارة العامة للتعليم بمحافظة |
| | | المدرسة: |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ | | |
| اسم الطالب / ة | الصف | الدرجة المستحقة |
| | | 40 |

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

| | | | |
|---|-------------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 1- هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق ، وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبي. ؟ | 1- مفهوم الوحدة التدريبية | 2- مكونات الوحدة التدريبية | 3- أهداف الوحدة التدريبية |
| 2- تقاس القوة العضلية عن طريق؟ | 1- الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين | 2- تمرين الضغط | 3- العدو لمسافة 40 م |
| 3- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . ؟ | 1- الرشاقة | 2- الاتزان | 3- السرعة |
| 4- عند أداء الاستقبال بالساعدين من الجانب في كرة الطائرة تكون القدمان في وضع الخطوة وبتساع الكتفين ، مع ثني الركبتين. ؟ | 1- أماما | 2- خلفا | 3- جانبا |
| 5- عند أداء الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الطائرة الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة الخط النهائي للملعب مواجه للشبكة نقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟ | 1- أمام | 2- خلف | 3- جانب |
| 6- عند أداء الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يقف الطالب خلف الطاولة متخذاً وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه ؟ | 1- صح | 2- خطأ | |
| 7- عند أداء الضربة الراجعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزواوية (...) على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً ؟ | 1- 30 درجة | 2- 50 درجة | 3- 45 درجة |
| 8- عند أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف متجه نحو الطاولة. ؟ | 1- الأيسر | 2- الأيمن | 3- جميع ما ذكر صحيح |
| 9- هي قدرة الفرد في التحمل ، وعملها بصورة متكررة ؛ وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي. ؟ | 1- المرونة | 2- قوة عضلات البطن | 3- القدرة العضلية |
| 10- القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز. ؟ | 1- السرعة | 2- الاتزان المتحرك | 3- الاتزان الثابت |
| 11- عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة عند الطيران يكون الجسم مفروداً تماماً وعلياً والذراعان مائلتان والرأس للأعلى. ؟ | 1- عالياً | 2- أسفل | 3- جانباً |
| 12- عند أداء الشقلبية الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد تبدأ هذه الحركة بالاقتراب بالجري من خطوات حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلاً للأمام ومرجحة الذراعين أماماً وعلياً والرأس بين الذراعين. ؟ | 1- 4 - 2 | 2- 3 - 2 | 3- 4 - 3 |
| 13- يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. ؟ | 1- سرعة رد الفعل | 2- سرعة الحركة | 3- سرعة الانتقال |
| 14- من أهداف وحدة التدريب الرياضي ؟ | 1- المهارية | 2- النفسية | 3- جميع ما ذكر صحيح |
| 15- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال . ؟ | 1- صح | 2- خطأ | |
| 16- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يلغي الإرسال الذي ينفذ قبل صافرة الحكم و يعاد . ؟ | 1- صح | 2- خطأ | |

| | | | | | |
|-----|---|------------------|----|------------------------------|----------------|
| -17 | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة تتكون المباراة من أفضل أي عدد فردي من الأشواط . ؟ | خطأ | -2 | صح | -1 |
| -18 | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يفوز بالشوط اللاعب أو الثنائي الذي يسجل (15) أولا ؟ | خطأ | -2 | صح | -1 |
| -19 | من اعتبارات مهمة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية . ؟ | جميع ما ذكر صحيح | -3 | تدوين تاريخ الوحدة التدريبية | -2 |
| -20 | أذكر / ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجودو التي دراسته / يها. ؟ | | | | -1 -2 -3 |

تمنياتي لكم بالتوفيق

| | | | |
|--|---|------|--------------------------------------|
| المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس |  | | المملكة العربية السعودية |
| الصف : ثاني المتوسط (أنساب) | | | وزارة التعليم |
| نموذج الإجابة | | | الإدارة العامة للتعليم بمحافظة |
| | | | المدرسة: |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ | | | |
| 40 | الدرجة المستحقة | الصف | اسم الطالب / ة |

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

| | | | | | | |
|---|-----|----------------------------------|----|-------------------------|----|------------------------|
| هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق ، وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبي. ؟ | -1 | مفهوم الوحدة التدريبية | -2 | مكونات الوحدة التدريبية | -3 | أهداف الوحدة التدريبية |
| تقاس القوة العضلية عن طريق | -2 | الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين | -2 | تمرين الضغط | -3 | العدو لمسافة 40 م |
| هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . ؟ | -3 | الرشاقة | -2 | الاتزان | -3 | السرعة |
| عند أداء الاستقبال بالساعدين من الجانب في كرة الطائرة تكون القدمان في وضع الخطوة وبتناسع الكتفين ، مع ثني الركبتين. ؟ | -4 | أماماً | -2 | خلفاً | -3 | جانبا |
| عند أداء الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الطائرة الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة الخط النهائي للملعب مواجه للشبكة نقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟ | -5 | أمام | -2 | خلف | -3 | جانبا |
| عند أداء الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يقف الطالب خلف الطاولة متخذاً وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه ؟ | -6 | صح | -2 | خطأ | | |
| عند أداء الضربة الراجعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزواوية (...) على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين. والجذع للأمام قليلاً. ؟ | -7 | 30 درجة | -2 | 50 درجة | -3 | 45 درجة |
| عند أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف متجه نحو الطاولة. ؟ | -8 | الأيسر | -2 | الأيمن | -3 | جميع ما ذكر صحيح |
| هي قدرة الفرد في التحمل ، وعملها بصورة متكررة ؛ وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي. ؟ | -9 | المرونة | -2 | قوة عضلات البطن | -3 | القدرة العضلية |
| القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز. ؟ | -10 | السرعة | -2 | الاتزان المتحرك | -3 | الاتزان الثابت |
| عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة عند الطيران يكون الجسم مفروداً تماماً وعلياً والذراعان مائلتان والرأس للأعلى. ؟ | -11 | عالياً | -2 | أسفل | | جانبا |
| عند أداء الشقلبة الأمامية على البيدين بالارتقاء المفرد تبدأ هذه الحركة بالاقتراب بالجري من خطوات حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلاً للأمام ومرجحة الذراعين أماماً عالياً والرأس بين الذراعين. ؟ | -12 | 4 - 2 | -2 | 3 - 2 | -3 | 4 - 3 |
| يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. ؟ | -13 | سرعة رد الفعل | -2 | سرعة الحركة | -3 | سرعة الانتقال |
| من أهداف وحدة التدريب الرياضي ؟ | -14 | المهارية | -2 | النفسية | -3 | جميع ما ذكر صحيح |
| من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال . ؟ | -15 | صح | -2 | خطأ | | |
| من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يلغى الإرسال الذي ينفذ قبل صافرة الحكم و يعاد . ؟ | -16 | صح | -2 | خطأ | | |



| | | | | | | |
|-----|--|--------------------|----|------------------------------|----|------------------|
| -17 | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة تتكون المباراة من أفضل أي عدد فردي من الأشواط . ؟ | صح | -2 | خطأ | | |
| -18 | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يفوز بالشوط اللاعب أو الثاني الذي يسجل (15) أولا ؟ | صح | -2 | خطأ | | |
| -19 | من اعتبارات مهمة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية . ؟ | تحديد الأهداف بدقة | -2 | تدوين تاريخ الوحدة التدريبية | -3 | جميع ما ذكر صحيح |
| -20 | أذكر / ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجودو التي دراسته / يها. ؟ | -1 -2 -3 | | | | |

تمنياتي لكم بالتوفيق



اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

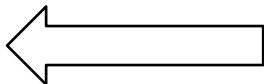
40 درجة

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

السؤال الأول :

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

| | |
|-----|--|
| () | 1- السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس0 |
| () | 2- الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0 |
| () | 3- يعتبر الإرسال بوجه المضرب من المهارات الأساسية في كرة الطاولة 0 |
| () | 4- من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0 |
| () | 5- الفريق الذي يجيد التصويب في كرة السلة يكون لديه ثقة كبيرة في نفسه مما يساعده على تحقيق الفوز |
| () | 6- يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها جهاز قوة القبضة 0 |
| () | 7- قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي |
| () | 8- يعتبر الإرسال من أعلى من أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين |
| () | 9- من الخطوات الفنية في مهارة الاستقبال في كرة الطائرة نقل وزن الجسم للأمام ومتابعة الكرة بالعينين0 |
| () | 10- تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية0 |
| () | 11- تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات أو الضربات الهجومية0 |
| () | 12- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل 30م - 40م 50م |
| () | 13- من أنواع السرعة سرعة الحركة 0 |
| () | 14- تحتسب الاصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بنقطة واحدة0 |
| () | 15- يكون الحكم على بعد لا يزيد عن 4 امتار من اللاعب الذي سينفذ رمية الادخال في كرة السلة 0 |
| () | 16- تؤدي التمريرة الخطافية من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة |
| () | 17- يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران في كرة الطائرة 0 |
| () | 18- تؤدي الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها0 |
| () | 19- تعرف حركة الارتكاز في كرة السلة بأنها الحركة التي تسمح بدوران الجسم بشكل دائري أو نصف دائري |
| () | 20- تؤدي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة 0 |
| () | 21- تستخدم مهارة الارتكاز في كرة السلة لتغير الاتجاه للهروب من الدفاع المنافس |
| () | 22- عند أداء مهارة الارتكاز في كرة السلة يكون الارتكاز على مشط القدم الخلفية |
| () | 23- تعتبر مهارة التمرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة |
| () | 24- الإرسال في كرة الطائرة هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن0 |
| () | 25- السرعة في المجال الرياضي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين |
| () | 26- مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة تعتبر من أهم التصويبات في كرة السلة |
| () | 27- يفوز بالشوط في كرة الطاولة(اللاعب أو الزوجي) الذي يسجل (11) نقطة اولاً0 |
| () | 28- رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس |
| () | 29- يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية |
| () | 30- من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى (هيان - شودان) استقامة الظهر أثناء الأداء |



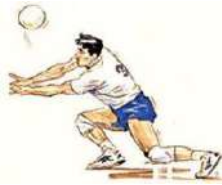
يتبع

السؤال الثاني :

| | | | | | |
|---|----------------|---|-----------------|---|--------------------------|
| هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة | | | | | 1 |
| أ | الرشاقة | ب | السرعة | ج | الاتزان |
| سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0 | | | | | 2 |
| أ | الرشاقة | ب | التوافق | ج | السرعة |
| تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل : | | | | | 3 |
| أ | العدو : 30م | ب | العدو : 50م | ج | جميع ما ذكر |
| هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي | | | | | 4 |
| أ | القدرة العضلية | ب | قوة عضلات البطن | ج | اللياقة القلبية التنفسية |
| تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ | | | | | 5 |
| أ | نقطة واحدة | ب | نقطتين | ج | ثلاث نقاط |
| التمريرة الخطافية هي إحدى مهارات كرة 000 | | | | | 6 |
| أ | كرة القدم | ب | كرة الطائرة | ج | كرة السلة |

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | | | | |
|---|-----------------|---|-----------------|---|---------------------|
| من طرق قياس القوة العضلية | | | | | 7 |
| أ | جهاز قوة القبضة | ب | الشد على العقلة | ج | جميع ما ذكر |
| يفوز بالشوط (اللاعب أو الزوجي) في كرة الطاولة (التنس) الذي يسجل | | | | | |
| أ | 12 نقطة اولا | ب | 11 نقطة اولا | ج | 13 نقطة اولا |
| وقفه الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000 | | | | | |
| أ | زانكتسو - داتشي | ب | جيدان - براي | ج | شودان - أوي - تسوكي |



السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

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

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط
لزمان :

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بالطائف :
متوسطة

نموذج الإجابة

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

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

السؤال الأول :

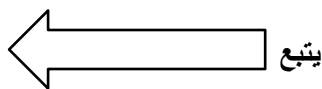
ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

| | | |
|----|---|--------|
| 1- | السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس0 | (صح) |
| 2- | الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0 | (صح) |
| 3- | يعتبر الإرسال بوجه المضرب من المهارات الأساسية في كرة الطاولة0 | (صح) |
| 4- | من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0 | (صح) |
| 5- | الفريق الذي يجيد التصويب في كرة السلة يكون لديه ثقة كبيرة في نفسه مما يساعده على تحقيق الفوز | (صح) |
| 6- | يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها جهاز قوة القبضة0 | (صح) |
| 7- | قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي | (صح) |

| | | |
|-----|---|--------|
| 8- | يعتبر الإرسال من أعلى من أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين | (صح) |
| 9- | من الخطوات الفنية في مهارة الاستقبال في كرة الطائرة نقل وزن الجسم للأمام ومتابعة الكرة بالعينين 0 | (صح) |
| 10- | تتم أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية 0 | (صح) |

| | |
|---|--|
| 1 | هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة |
|---|--|

| | | |
|-----|---|--------|
| 11- | تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات أو الضربات الهجومية 0 | (صح) |
| 12- | تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل 30م - 40م 50م | (صح) |
| 13- | من أنواع السرعة سرعة الحركة 0 | (صح) |
| 14- | تحتسب الاصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بنقطة واحدة 0 | (صح) |
| 15- | يكون الحكم على بعد لا يزيد عن 4 امتار من اللاعب الذي سينفذ رمية الادخال في كرة السلة 0 | (صح) |
| 16- | تؤدي التميريرة الخطافية من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة | (صح) |
| 17- | يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران في كرة الطائرة 0 | (صح) |
| 18- | تؤدي الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها 0 | (صح) |
| 19- | تعرف حركة الارتكاز في كرة السلة بأنها الحركة التي تسمح بدوران الجسم بشكل دائري أو نصف دائري | (صح) |
| 20- | تؤدي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة 0 | (صح) |
| 21- | تستخدم مهارة الارتكاز في كرة السلة لتغير الاتجاه للهروب من الدفاع المنافس | (صح) |
| 22- | عند أداء مهارة الارتكاز في كرة السلة يكون الارتكاز على مشط القدم الخلفية | (صح) |
| 23- | تعتبر مهارة التميرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة | (صح) |
| 24- | الإرسال في كرة الطائرة هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن 0 | (صح) |
| 25- | السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين | (صح) |
| 26- | مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة تعتبر من أهم التصويبات في كرة السلة | (صح) |
| 27- | يفوز بالشوط في كرة الطاولة (اللاعب أو الزوجي) الذي يسجل (11) نقطة اولاً 0 | (صح) |
| 28- | رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس | (صح) |
| 29- | يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية | (صح) |
| 30- | من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى (هيان - شودان) استقامة الظهر أثناء الأداء | (صح) |

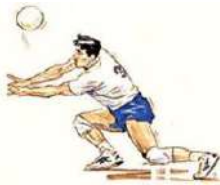


السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :



| | | | | | |
|---|---------|-----------------|--------|-----------------|---------|
| أ | الرشاقة | ب | السرعة | ج | الاتزان |
| سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0 | | | | | |
| 2 | أ | الرشاقة | ب | التوافق | ج |
| تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل : | | | | | |
| 3 | أ | العدو : 30م | ب | العدو : 50م | ج |
| هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي | | | | | |
| 4 | أ | القدرة العضلية | ب | قوة عضلات البطن | ج |
| تحتسب الإصابات المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ | | | | | |
| 5 | أ | نقطة واحدة | ب | نقطتين | ج |
| التمريرة الخطافية هي إحدى مهارات كرة 000 | | | | | |
| 6 | أ | كرة القدم | ب | كرة الطائرة | ج |
| من طرق قياس القوة العضلية | | | | | |
| 7 | أ | جهاز قوة القبضة | ب | الشد على العقلة | ج |
| يفوز بالشوط (اللاعب أو الزوجي) في كرة الطاولة (التنس) الذي يسجل | | | | | |
| 8 | أ | 12 نقطة أولا | ب | 11 نقطة أولا | ج |
| وقفه الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000 | | | | | |
| 9 | أ | زانتسو - داتشي | ب | جيدان - براي | ج |
| شودان - أوي - تسوكي | | | | | |



3- الإرسال من أعلى

2- تمرير الكرة بالأصابع

1- استقبال الكرة بالساعدين من الجانب

السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة :