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











الملكة العربية السعودية	••••	المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف: الثاني متوسط (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة	وزارة التعــليم Ministrus Education	الزمن: ساعة ونصف
المدرسة:	Ministry of Education	
أسنا	ة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدر	اسی ۱۶۶۱ هـ

٤٠	الدرجة المستحقة	 الصف	 اسمر الطالب/ة
	التوقيع		المصحح
	التوقيع		المراجع

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

				•	ي أصغر جزء في البرنامج التدريبي	قيق، وه
	جميع ما ذكر صحيح	-٣	وحدة التدريب الرياضي	-۲	مفهوم الوحدة التدريبية	-1
				ركي معين ؟	ة الانقباضات العضلية عند أداء ح	هي سرع
	المرونة	-٣	السرعة	-۲	الرشاقة	-1
لانقباض العض	جسم، وتكون من خلال عملية الا	ي توجد في ال	مجموعة كبيرة من العضلات الت	للة واحدة أو	ى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عض	هي أقصر
					وتعمل مرة واحدة كحد اقصى؟	الإرادي ،
	القوة العضلية	-٣	الرشاقة	-۲	القدرة العضلية	-1
ا على القدمي	مواجه للشبكة ثقل الجسم موزع	للملعب	اما حمل الكرة خلف الخط	وف الوضع أم	مهارة الإرسال من الأعلى مواجه الوق	عند أداء
					ي ؟	بالتساوي
	الاوسط	-٣	البداية	-۲	النهائي	-1
	للأسفل ؟	نزول الجسم	نب حرف الجذعمع	خلي من الجاء	مهارة استقبال الكرة بساعد اليد الدا	عند أداء
		-٣	جانبا	-۲	أماما	
	خلفا	- 1	u ic,	-,	WW)	-1
			• •			۱- عند أداء ر
			• •			۱- عند أداء ر ۱-
	ومتوسطة وطويلة ؟	ا ا ادرات قصيرة أو	ما بشكل أو قطري بك	ا الإرسال أ	مهارة الإرسال بوجه المضرب يؤدي ضر	-1
	ومتوسطة وطويلة ؟	ا ا ادرات قصيرة أو	ما بشكل أو قطري بك	ا الإرسال أ	مهارة الإرسال بوجه المضرب يؤدي ضر منحني	-1
	و متوسطة وطويلة ؟	برات قصيرة أو ٣-	ما بشكل أو قطري بك متعرج	بة الإرسال أ ٢-	مهارة الإرسال بوجه المضرب يؤدي ضر منحنى ، وحدة التدريب الرياضي ؟	-۱ من أهداف -۱
	و متوسطة وطويلة ؟	برات قصيرة أو ٣-	ما بشكل أو قطري بك متعرج	بة الإرسال أ ٢-	مهارة الإرسال بوجه المضرب يؤدي ضر منحنى ، وحدة التدريب الرياضي ؟ المهارية	-۱ من أهداف -۱
	و متوسطة وطويلة ؟ مستقيم جميع ما ذكر صحيح	برات قصیرة أو ۳-	ما بشكل أو قطري بك متعرج الأخلاقية الشرعة	ية الإرسال أ ٢- ٢- ٢- ٢-	مهارة الإرسال بوجه المضرب يؤدي ضر منحنى ، وحدة التدريب الرياضي ؟ المهارية العضلات على أداء جهد متعاقب ؟	-۱ من أهداف -۱ هو قدره
	و متوسطة وطويلة ؟ مستقيم جميع ما ذكر صحيح	برات قصیرة أو ۳-	ما بشكل أو قطري بك متعرج الأخلاقية الشرعة	ية الإرسال أ ٢- ٢- ٢- ٢-	مهارة الإرسال بوجه المضرب يؤدي ضر منحنى وحدة التدريب الرياضي ؟ المهارية العضلات على أداء جهد متعاقب ؟ الاتزان	-۱ من أهداف -۱ هو قدره
	و متوسطة وطويلة ؟ مستقيم جميع ما ذكر صحيح قوة عضلات البطن التوقف	رات قصیرة أو ۳- -۳	ما بشكل أو قطري بك متعرج الأخلاقية السرعة ثناء؟	ية الإرسال أ ٢ - ا	مهارة الإرسال بوجه المضرب يؤدي ضر منحنى وحدة التدريب الرياضي ؟ المهارية العضلات على أداء جهد متعاقب ؟ الاتزان مهارة الارتكاز الخلفي يراعى عدم ث	 من أهداف هو قدره عند أداء و

١

الطاولة ؟	على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو	• • • • •	ة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة	ن وقفا	اءمهارة الضربة الساحقة بوجه المضربم	عند أدا	-11
	للأمام	-٣	للخلف	-۲	للجانب	-1	''
			القدم ؟	ی مشط	اء مهارة الارتكاز الخلفي يكون الارتكاز عل	عند أدا	١٢
	لا شيء	-4	الأمامية	-۲	الخلفية	-1	,,
	السلة ؟	ق رؤية	مع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لا تعو	••••	اء مهارة التصويب من الوثب يكون الوثب	عند أد	14
	لوسط	-4	لأعلى	-۲	لأسفل	-1	,,
		•	من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن	نحرك	أنواع عنصر السرعة يقصد بها سرعة الن	نوع من	١٤
	سرعة الانتقال	-٣	سرعة الحركة	-۲	سرعة رد الفعل	-1	,,
					قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟	تقاس	10
	الحزام الصدري	-4	الجري المتعرج	-۲	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	-1	'

1	٨	

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

سرعة الحركة يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.	١
بعد أداء مهارة التمريرة الخاطفة يتم الهبوط على القدمين معا .	۲
عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه تبقى المذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة .	٣
عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة يتم وضع الكرة على اليد الممرره القريبة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى	٤

ل الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تم دراستها ؟	/ Y	
1		

انتهت الأسئلة تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	••••	الملكة العربية السعودية
الصف: الثاني متوسط (أنتساب)	صلحتاا قرازم Ministry of Education	وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
	wiinistry or Eddeddon	المدرسة:
A444		15 1

٤٠	•	الة	5Ц	نمەذدا	اسم الطالب/ة
		القوقيع	• 4		المصحح
		التوقيع			المراجع

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

ا. هي مجموعة من الانشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الاهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل المقتل. وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبية ۲
-
٢- الرشاقة ١٠- المرونة ٨- الرشاقة ٢- المرونة ٨- الرشاقة ٢- المرونة ٨- الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد اقصى؟ ٢- القدرة العضلية ٢- القوة العضلية ١- القدرة العضلية ٢- القوة العضلية ١- القيارة الإرسال من الأعلى مواجه الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة خلف الخط ٢- الأوسط ١- النهائي ٢- الاسط ١- النهائي ٢- الاسط ١- أماما ٢- النجاب ١- أماما ٢- خلفا ١- أماما ٢- منجرج ١- أماما ٢- أماما ١- أماما
-
1-
". الآرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد اقصي؟ 1- القوة العضلية Y- الرشاقة Y- القوة العضلية 2. على أداء مهارة الإرسال من الأعلى مواجه الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة خلف الخط للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين Y- البداية Y- الاوسط 3. على أداء مهارة استقبال الكرة بساعد البد الداخلي من الجانب حرف الجذع مع نزول الجسم للأسفل ؟ Y- خلفا 4. أماما Y- جانبا Y- خلفا 5. على أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة ؟ Y- مستقيم 6. منحنى Y- متعرج Y- مستقيم 7. منحنى منحنى Y- الخلاقية 9. فقدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟ Y- السرعة Y- قوة عضلات البطن 10. الشوران Y- السرعة Y- قوة عضلات البطن 10. الشوران Y- التوقف التوقف 2. الثارة المهارة الأمامية بوجه المضور بمحرية اللد النظارة كرك الكرة لتصل الى المعارة الكرة لتصل الى المعارة الكرة التصل الموران Y- التوقف
1-
عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى مواجه الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة خلف الخط للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي؟
3. بالتساوي؟ 1- النهائي Y- البداية Y- الاوسط 2- عند أداء مهارة استقبال الكرة بساعد البد الداخلي من الجانب حرف الجذع Y- خلفا 3- أماما Y- خلفا 4- أماما Y- خلفا 5- عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل
١- النهائي ٢- البداية ٣- الاوسط عند أداء مهارة استقبال الكرة بساعد اليد الداخلي من الجانب حرف الجذع
عند أداء مهارة استقبال الكرة بساعد اليد الداخلي من الجانب حرف الجنع مع نزول الجسم للأسفل ؟
١- أماما ٧- جانبا ٣- خلفا عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة ؟ ٢- مستقيم ١- من أهداف وحدة التدريب الرياضي ؟ ١- المهارية ٢- الأخلاقية ٣- جميع ما ذكر صحيح ٨- الاتزان ٢- السرعة ٣- قوة عضلات البطن ١- الدوران ٢- الجري التوقف ١- الدوران ٢- الجري التوقف ١- الدوران ٢- الجري الدؤسة الدؤسة الأمامية بهجه المضرب متابعة البد الضارية حركة الكرة لتصل الى الدؤس؟
ا. عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة ؟ ١- منحنى ٢- متعرج ٣- مستقيم ١٠ الهاريب الرياضي ؟ ٢- الأخلاقية ٣- جميع ما ذكر صحيح ١٠ الهارية بهد متعاقب ؟ ١٠ الاتزان ٢- السرعة ٣- قوة عضلات البطن ١٠ الدوران ٢- الجري التوقف ١٠ الدوران ٢- الجري التوقف ١٠ الدوران ٢- الجري التوقف ١٠ الدوران ١٠ الخري الخري التوقف
١- منحنى ٢- متعرج ٣- مستقيم ١- من أهداف وحدة التدريب الرياضي؟ ١- المهارية ٢- الأخلاقية ٣- جميع ما ذكر صحيح ٨. ١- الاتزان ٣- السرعة ٣- قوة عضلات البطن ٩. عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي يراعى عدم ثني الركبتين أثناء ١- الحوران ١- الجري التوقف ١- الدوران ١- الجري التوقف الأمامية بوحه المضرب متابعة البد الضارية حركة الكرة لتصل إلى الرأس؟
۱- منحنی ۲- معتیم من أهداف وحدة التدریب الریاضي؟ ۱- المهاریة ۲- الأخلاقیة ۳- جمیع ما ذکر صحیح ۵و قدره العضلات علی أداء جهد متعاقب؟ ۱- الاتزان ۲- السرعة ۳- قوة عضلات البطن ۱- الدوران ۲- الجري الحوی ۱- الدوران ۲- الجري التوقف عند أداء مهارة الضرية الرافعة الأمامية بوحه المضرية البد الضارية حركة الكرة لتصل الى الرأس؟ الرأس؟
١- المهارية ٢- جميع ما ذكر صحيح هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب؟ ١- الاتزان ٢- السرعة ٣- قوة عضلات البطن عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي يراعى عدم ثني الركبتين أثناء
1- المهارية Y- جميع ما ذكر صحيح هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب؟ 1- الاتزان Y- السرعة Y- قوة عضلات البطن عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي يراعى عدم ثني الركبتين أثناء
الاتزان ۲ السرعة ۳ قوة عضلات البطن عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي يراعى عدم ثني الركبتين أثناء
١- الاتزان ٢- السرعة ٣- قوة عضلات البطن عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي يراعى عدم ثني الركبتين أثناء؟ ١- الدوران ٢- التوقف عند أداء مهارة الضرية الدولان ٢- التوقف التوقف عند أداء مهارة الضرية الدولان ١٠. التوقف
- الدوران - الجري التوقف - الجري التوقف - الجري عند أداء مهادة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب متابعة البد الضاربة حركة الكرة لتصل الى الرأس ؟
- ۱ - الدوران ۲ - الجري التوقف عند أداء مهادة الضرية الأولاد المنادية حركة الكرة لتصل الى الرأس؟
عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى الرأس ؟
۱۰ أسفل ۲- أعلى ۳- لاشيء



الطاولة ؟	اليمين والكتف الأيسر متجه نحو	على	ستعداد القدم اليسرى متقدمة	ن وقفة الار	ء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب م	عند أدا	
	للأمام	-٣	للخلف	-۲	للجانب	-1	
•	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي يكون الارتكاز على مشط القدم ؟						
	لا شيء	-٣	الأمامية	-۲	الخلفية	-1	1
	بة ؟	تعوق رؤية السا	ع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لا أ	يه	ء مهارة التصويب من الوثب يكون الوثب .	عند أدا	
	لوسط	-٣	لأعلى	-۲	لأسفل	-1	
		کن ؟	مكان إلى آخر في أقصر زمن مم	تحرك من ه	أنواع عنصر السرعة يقصد بها سرعة الن	نوع من	
	سرعة الانتقال	-٣	سرعة الحركة	-۲	سرعة رد الفعل	-1	
					وة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟	تقاس ق	
	الحزام الصدري	-٣	الجري المتعرج	-۲	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	-1	

/ /

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

(خطأ)	سرعة الحركة يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.	١
(صح)	بعد أداء مهارة التمريرة الخاطفة يتم الهبوط على القدمين معا .	۲
(صح)	عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة .	٣
(خطأ)	عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة يتم وضع الكرة على اليد الممرره القريبة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى	٤

/ ٢

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

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

انتهت الأسئلة تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

الصف: ثاني المتوسط النزمن:



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة التعليم بـ مدرسة

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

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

20	

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

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

20

السوال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

	تنفسى.	جهاز اا	سجين من الهواء الخارجي بواسطه ال	خد الاک	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على ا	1
	المرونة.	ج	السرعة.	Ļ	أ اللياقة القلبية التنفسية.	
					تقاس القوة العضلية عن طريق قوة	2
	جميع ما ذكر صحيح.	جــ	الحزام الصدري.	ب	أ عضلات الذراعين.	
					تتضمن القياسات القبلية عنصر	3
	لا شيء مما ذكر.	ج_	الاستعداد.	ب	أ السرعة.	
	بلأ.	علد	لحاملة للكرة لمستوى الرأس أو	ع اليد ا	في مهارة الإرسال من الأعلى المواجه يتم رف	4
	للأمام.	جــ	أعلى.	ب	أ أسفل	-
			افرة الحكم الأول للإرسال التالي.	عد وصا	هو الوقت بين تداول مكتمل واد	5
	جميع ما ذكر صحيح <u>.</u>	ج_	الإرسال.	ب	أ التوقف.	
			بارة الإرسال من المواجه	اً في مع	تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة	6
	الأمام.	جــ	الأعلى.	ب	أ الخلف	<u> </u>
			ومتابعة الكرة بالعينين	الجسم	في مهارة الاستقبال بساعد اليد يتم نقل وزن	7
	للأعلى.	ج_	الخلف.	ب	أ للأمام.	
			اليمنى إلى	ن القدم	في الضربة الساحقة ينقل مركز ثقل الجسم من	8
	لا ش <i>ي</i> ء مما ذكر.	ج_	اليسرى.	ب	أ الأمام.	
			المصرح بها.		يضل اللعب مستمراً طوال المباراة باستثناء	9
	أعلى.	جــ	الكرة.	ب	أ الوقفات.	
		••••		ني حالة	في مهارة التصويب من الوثب يكون الهبوط ف	10
	للخلف.	جــ	للأعلى.	ب	,	
	7 1 * 11 5 .511				هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حرك	11
	القوة العضلية.	جــ	الرشاقة.	ب	<u>أ السرعة.</u>	
	(i)		to ti		تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة	12
H	لا شيء مما ذكر.	جـ	الجلوس.	ب ب	***	10
-	السقطة الدائرية.		اقب. التحمل.	هد منعا		13
	المصدر الدائريد.	<u> </u>	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	۲		1.4
	جميع ما ذكر صحيح.		الوقوف.	ب	يقاس التحمل باستخدام اختبار	14
	بي ۵۰ در ددي.		,-,	<u> </u>	من العوامل المؤثرة في الرشاقة:	15
	کل ما ذکر صحیح.	<u></u>	الجنس والعمر.	ب	أ الوزن الزائد.	13
	, ,			<u> </u>	هي تمرير الكرة من قبل لا	1.0
	کل ما ذکر صحیح <u>.</u>		ارج السرد إلى المصادية المديد. رمية الادخال.		أ التصويب.	16
	ی به نظر تصفیع.	جــ	رميه الإنكان.	ب		
-				1	يتم تنمية الرشاقة من خلال تمرين:	17
	لا شيء مما ذ كر.	<u>جــ</u>	القوة.	ب	أ الجري المتعرج.	
					في الكاتا الأولى (هيان ـ شودان) الجزء الأو	18
	لا شيء مما ذكر.	جــ	اليسرى.	ب	أ اليمني.	
	(1)		.15 + 5 · 5		تبدأ الكاتا الأولى من وقفة الاستعداد	19
	لا شيء مما ذ كر	<u>جــ</u>	شيزن ـ تاي.	ب	ا اب سوجي.	
	جيه	<u>رد الخار</u>	ك الا تخرج اي لكمه او صده عن الحدر ١١- ١٠.	ع النالت	من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى الجز	20

انتهت الأسطالة

نتمنى لكم التوفيق

معلم/ة المادة :

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم الإدارة العامة التعليم بـ مدرسة



الـمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس الصف: ثاني المتوسط الرمن:

نموذج إجابة اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثاني لعام ٢٤٤٦ هـ

٤.	ستحقة	المك	اسم الطالب / ة
	<u>8</u>		المصحح
	Ĉ.		المراجع

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

(🗸)	تؤدى مهارة الاستقبال من خلال القدمان في وضع الخطوة أماماً وباتساع الكتفين.	١
(✓)	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	۲
(✓)	تؤدى مهارة الإرسال من الأعلى المواجه من الوقوف الوضع أماماً.	٣
(🗸)	تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس.	£
(✓)	في مهارة الاستقبال بساعد اليد تكون اليدان والساعدان معاً بالتوازي مع الفخذين.	٥
(✓)	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.	٧
(✓)	يؤدى الإرسال بوجه المضرب من الوقوف خلف الطاولة واتخاذ وضع الاستعداد.	٨
(✓)	في مهارة الضربة الرافعة الأمامية تمرجح اليد الحاملة للمضرب للخلف.	٩
(✓)	في الإرسال بوجه المضرب تثنى الركبتان قليلاً مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً.	١.
(✓)	تسحب اليد اليمنى في الضربة الساحقة للخلف بعد لمس الكرة لسطح الطاولة	11
(✓)	في مهارة الارتكاز الخلفي يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض.	١٢
(✓)	توضع الكرة على اليد الممررة في مهارة التمريرة الخطافية البعيدة عن المنافس.	١٣
(✓)	يكون الارتكاز على مشط القدم الخلفية.	١٤
(✓)	بعد أداء التمريرة الخطافية يتم الهبوط على القدمين معاً.	10
(✓)	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.	1 ٧
(✓)	في مهارة الضربة الرافعة الأمامية يتم متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.	١٨
(✓)	تبدأ الأشواط الأخرى في كرة الطائرة بإرسال الفريق الذي لم يقم بالإرسال أولاً في الشوط السابق.	۱۹
(✓)	في قانون كرة الطاولة يجب أن تتألف المباراة من أفضل أي من أعداد مفردة من الأشواط.	۲.





۲.

السؤال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

ىنى.	الجهاز التنف	جين من الهواء الخارجي بواسطة	فذ الاكسا	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أ	,
المرونة.	ج	السرعة.	Ļ	أ اللياقة القلبية التنفسية.	1
				تقاس القوة العضلية عن طريق قوة	۲
جميع ما ذكر صحيح.	ج_	الحزام الصدري.	ب	أ عضلات الذراعين.	'
				تتضمن القياسات القبلية عنصر	٣
لا شيء مما ذكر.	جــ	الاستعداد.	ب	أ السرعة.	'
	قليلاً	حاملة للكرة لمستوى الرأس أو	نع اليد ال	في مهارة الإرسال من الأعلى المواجه يتم رف	٤
للأمام.	ج_	أعلى.	ب	أ أسفل	
		رة الحكم الأول للإرسال التالي <u>.</u>	حد وصاد	هو الوقت بين تداول مكتمل وا	٥
جميع ما ذكر صحيح	جــ	الإرسال.	ب	أ التوقف.	ŭ
	جه.	ارة الإرسال منالموا	ة في مه	تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكر	٦
الأمام.	جــ	الأعلى.	ب	أ الخلف	`
	ئين.	ومتابعة الكرة بالعين	الجسم ـ	في مهارة الاستقبال بساعد اليد يتم نقل وزن	٧
للأعلى.	ج_	للخلف.	ب	أ للأمام.	٧
		ليمنى إلى	ن القدم ا	في الضربة الساحقة ينقل مركز ثقل الجسم م	Α
لا شيء مما ذكر.	ج_	اليسرى.	ب	أ الأمام.	٨
		المصرح بها.		يضل اللعب مستمرأ طوال المباراة باستثناء .	٩
أعلى.	ج_	الكرة.	ب	أ الوقفات.	٦
		اتزان دون الاندفاع إلى	في حالة	في مهارة التصويب من الوثب يكون الهبوط	١.
للخلف.	جــ	للأعلى.	ب	أ الأمام.	, ,
* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *			کي معين	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حر	11
القوة العضلية.	جـ	الرشاقة.	ب	أ السرعة.	
4* 1 * 2 * 2 * 2 * 2 * 2 * 2 * 2 * 2 * 2	T T	h h.		تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة	1 4
لا شيء مما ذكر.	<u>-</u> >	الجلوس.		أ الجري مسافة من ٣٠ ـ ٤٠ متر.	
7 6. 7 6 6.			<u>بهد متعا</u>	هو قدرة العضلات على أداء ج	۱۳
السقطة الدائرية.	<u>-</u> >	التحمل.	ب	أ رمية الكتف.	
4.1		* * •,		يقاس التحمل باستخدام اختبار	١٤
جميع ما ذكر صحيح.	<u>-</u> >	الوقوف.	ب	أ الجلوس من الرقود.	
		*	1	من العوامل المؤثرة في الرشاقة:	١٥
کل ما ذکر صحیح.	<u>-</u> >	الجنس والعمر.	ب ا	أ الوزن الزائد.	
	ب.		لاعب خار ا	هي تمرير الكرة من قبل ا	١٦
كل ما ذكر صحيح.	جـ	رمية الادخال.	ب	أ التصويب.	
				يتم تنمية الرشاقة من خلال تمرين:	١٧
لا شيء مما ذكر.	جــ	القوة.	ب	أ الجري المتعرج.	
	نىة اليد اليسر		ول يكون	في الكاتا الأولى (هيان - شودان) الجزء الأ	١٨
لا شيء مما ذكر.	_÷	اليسرى.	ب	أ اليمنى	
				تبدأ الكاتا الأولى من وقفة الاستعداد	١٩
لا شيء مما ذ كر	<u>-</u> >	شيزن ـ تاي.	ب	أ اب سوجي.	
	لحدود الخارج		ع الثالث	من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى الجز	۲.
جميع ما ذكر صحيح.	ج_	للملعب.	ب	أ للجسم.	

انتهت الأسطالة

نتمنى لكم التوفيق

معلم/ة المادة :



عن النفس	المادة: التربية البدنية و الدفاع	•••		•		المملكة العربية السعودية			
(أنتساب)	الصف: ثاني المتوسط (••••						
	الزمن: ساعة ونصف		زارت التے y of Educatio	-		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة			
			,			مدرسة:			
	اسي 1446 هـ	ي الثاني من العام الدر	لفصل الدراس	ِ (انتساب) ا	أسئلة اختبار				
40	الدرجة المستحقة		الصف			اسم الطالب/ة			
	التوقيع		•			المصحح			
	التوقيع					المراجع			

30			جابة الصحيحة فيما يلي:	ى الإِ.	ؤال الأول : ضع / ي دائرة علـ	السو
			بحریة مدی حرکی کامل . ؟	تحرك	نعرف بأنها هي قدرة المفصل على الذ	· -1
	القوة العضلية	-3	الرشاقة	-2		1
			Ŷ	(قاس عنصر القوة العضلية عن طريق	2- يا
	العدو لمسافة 40 م	-3	تمرين الضغط	-2	- الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	1
	-		عند أداء حركى معين . ؟	ضلية	مرف بأنها هي سرعة الانقباضات الع	3- ت
	السرعة	-3	الاتزان	-2	- الرشاقة	1
وباتساع الكتفين ، مع	قدمان في وضع الخطوة	ون ال	ي من الجانب في كرة الطائرة تك	الداخل	عند أداء مهارة الاستقبال بساعد اليد	-4
			,		ي الركبتين. ؟	ثن
	جانبا		خلفا	- 2	- أماما	1
ائي للملعب مواجه	ماً حمل الكرة الخط النه	ع أماد			ند أداء مهارة الإرسال من الأعلى ال	
					شبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين	
		- 3		- 2	,	1
د ويمسك بالمضرب مع					ند أداء مهارة الإرسال بوجه المضر	
		ارجه			محافظة على زاوية المضرب عند الأ	
94 4 5 9 99 9	خلف	-3			- جانب	
تقدمه للامام واليمني					ند أداء مهارة الضربة الرافعة الأماه	
					نحرفة بزاوية () على أن تكون ا	
·			30 درجة			_
رمام على اليمين والكنف	إستعداد العدم اليسرى متعدمه لا	وفه الا	مرب في كرة ننس الطاولة من و	4 المض	ند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجا تمان المالة ؟	
		2	\$11	2	متجه نحو الطاولة. ؟	
9 1:	جميع ما دحر صحيح ووادة الوفاظ على الانقداض الو	- <u>5</u> أحل	الأيسر الأيسر الخرورة	-2	- الايمن مرف بأنها هي قدرة الفرد في التحمل	
تصني.	هميه الحفاظ على الالفباض الع قوة عضلات البطن			، وعم 2-		-9
					- المروك مرف بأنها هي سرعة تغيير أوضاع ا	.10
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			.10
			المرونة المرونة الت			11
		الراز			ند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كر - عالى	
ا ج ت	متوسط الدثن أن تكون	اةرا	منخفض المراقد	-2	<u> </u>	
ريعة.؟		11-112	انسله براغي علد احد متوسطة	ي دره 2- ا	ند أداء مهارة التصويب من الوثب في - طويلة	
ا باليد الأخرى . ؟					- مصويته عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة في مَا	
ابىيە، محرى .	لاشي لاشي	-3	سه توضيع الحرة عل <i>و</i> الحاملة	-2	T .	1 -13
	- ی	_	i e e e e e e e e e e e e e e e e e e e			-

	كاراتيه . ؟	هيان - شودان) في ال	لأولى (من أهم النقاط التعليمية لمهارة الكاتا ا	-14
جميع ما ذكر صحيح		مستوى النظر للأه		· • • • •	
?	الكاراتيه .	(هيان - شودان) في	الأولى	من أهم الأخطاء الشائعة لمهارة الكاتا	-15
جميع ما ذكر صحيح	لخلف 3-	ميل الجذع للأمام أو ا	-2	1- تحريك الرجل بالرفع	

10

	ال الثاني / ضع اي علامة (\checkmark) أو علامة (\times) أمام العبارات التالية ؟	السؤ
	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة السلة عدم ثني الركبتين أثناء الدوران .	-1
	من القوانين الضرورية الحديثةُ التّي تحكم لعبة كرّة تنسّ الطاولة يفوز بالشوط اللاعب أو الثنائي الذي يسجل (15) أولا	-2
	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يلغي الإرسال الذي ينفذ قبل صافرة الحكم و يعاد .	-3
	عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الطائرة ترفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الصدر أو أعلى قليلا.	-4
	من أهم النقاط التعليمية لمهارة الكاتا الأولى (هيان -شودان) في الكاراتيه تخرج اللكمة أو الصد من الحدود الخارجية للجسم	-5
-		
	من أهم الأخطاء الشائعة لمهارة الكاتا الأولى (هيان - شودان) في الكاراتيه النظر للأسفل أو للأعلى .	- 6
	من اهم الاخطاء الشائعة لمهارة الكاتا الاولى (هيان - شودان) في الكاراتيه النظر للاسفل او للاعلى . عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تكون متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى	-6
	عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تكون متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى أسفل الرأس . عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة	
	عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تكون متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى أسفل الرأس . عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة و طويلة .	-7 -8
	عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تكون متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى أسفل الرأس . عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة	-7 -8
	عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تكون متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى أسفل الرأس . عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة و طويلة .	-7 -8

انتهت الأسئلةمعلم/ة المادة : تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	••••	المملكة العربية السعودية
الصف: ثاني المتوسط (أنتساب)	••••	وزارة التعليم
الزمن : ساعة ونصف	صلحتاا قرازم Ministry of Education	الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
نموذج اجابة		مدرسة:
لدراسي 1446 هـ	(انتساب) الفصل الدراسي الثاني من العام ا	أسئلة اختبار
40		اسم الطالب/ة

30			جابة الصحيحة فيما يلي:	ى الإِ.	سؤال الأول: ضع / ي دائرة عا	71
			بحریة مدی حرکی کامل . ؟	تحرك	تعرف بأنها هي قدرة المفصل على ال	-1
	القوة العضلية	-3	الرشاقة	-2	تعرف بأنها هي قدرة المفصل على الـ 1 المرونة]
					-	
			?	(يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق	-2
	العدو لمسافة 40 م	-3	تمرين الضغط	-2	1- الجلوس من الرقود مع ثني	
					الركبتين	
					تعرف بأنها هي سرعة الانقباضات الع	-3
			الاتزان		1- الرشاقة	
وباتساع الكتفين ، مع	قدمان في وضع الخطوة	ئون ال	ي من الجانب في كرة الطائرة تك	الداخل	عند أداء مهارة الاستقبال بساعد اليد	-4
	1.4		l		ثني الركبتين. ؟	_
t tt et e			خلفا		اماما -1	_
نهائي للملعب مواجه	ما حمل الكرة الحط الـ	ع اماه			عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى ال	-5
	جانب	2			للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين 1- أمام	
• 11 41 .1.	, ,	_			,	
داد ويمسك بالمصرب مع					عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضر	-6
	خلف	<u>ارجہ</u> 3۔	لیت یکون فوق شصح انصاو که و ک اه اه	درع ب ح 2_	المحافظة على زاوية المضرب عند الأ 1- جانب	
ر متقدمة للأماد و اليمني					عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأماه	-7
ي مسدد عرب على					منحرفة بزاوية () على أن تكون	,
			ري <u>ي يي وي وي .</u> 30 درجة			
للأمام على اليمين والكتف					عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجا	-8
	,		"		متجه نحو الطاولة. ؟	
	جميع ما ذكر صحيح	-3	الأيسر	-2	1- الأيمن	
العضلي. ؟	عملية الحفاظ على الانقباض	أجل ا	لها بصورة متكررة ؛ وذلك من	، وعم	تعرف بأنها هي قدرة الفرد في التحمل	- 9
			القدرة العضلية			
	الهواء . ؟	أو في	ي و تغيير الاتجاه على الأرض	الجسم	تعرف بأنها هي سرعة تغيير أوضاع	.10
	القدرة العضلية	-3	المرونة	-2	1- الرشاقة	
·	ى وفي وضع ؟	اتزار	ة يجب أن يكون الجسم في حالة	ِهُ السَّا	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كر	-11
	متو سط		منخفض	-2.	1- اعالى	
سريعة . ؟	ر المثن أن تكمن و	ا قا ا	السلة يراعي عند أخذ خطمات	ي کرة	عند أداء مهارة التصويب من الوثب في الوثب في الوثب في المادة التصويب من الوثب في المادة	-12
4	يتبع		متوسطة	-2	1- طويلة	
دها باليد الأخرى. ؟	مند		ىلة توضع الكرة على	كرة الـ	عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة في	-13
	لأشي	-3	الحاملة	-2	1- الممررة	



المصحح المراجع

		٩.	(هيان - شودان) في الكاراتيه	أولى ا	من أهم النقاط التعليمية لمهارة الكاتا الا	-14
بح	جميع ما ذكر صحي	- 3	المسترق الجادم	-2		
		° . '	, (هيان - شودان) في الكاراتيه	الأولى	من أهم الأخطاء الشائعة لمهارة الكاتا	-15
بح	جميع ما ذكر صحي	-3	ميل الجذع للأمام أو الخلف	-2	1- تحريك الرجل بالرفع	

10

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

انتهت الأسئلةمعلم/ة المادة : تمنياتي لكم بالتوفيق





المادة: الصف: الفترة:

الزمسن:

مرارة التعليم Ministry of Education المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم

مدرسة

دراسي 1446/1445هـ	(ثاني متوسط) العام ال	نتساب الفصل الدراسي الثاني	أسئلة اختبار ا
رقم الجلوس/			اسم الطالب/ـه/
التوقيع:	المراجع:	التوقيع:	المصحح:

اختار الإجابة الصحيحة:

		A 40 A 2 A 2 A 2 A 2 A 2 A 2 A 2 A 2 A 2 A						
		1 - تقاس القوة العضلية عن طريق:						
(ج) جميع ما ذكر	(ب) الحزام الصدري	(أ) قوة عضلات الذراعين						
	2 - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل:							
(ج) الجلوس	(ب) الوقوف.	(أ) العدو والسباحة.						
	تدريبية اليومية على:	3 - من الأفضل ألا تزيد أهداف الوحدة ال						
(ج)جميع ما ذكر	(ب) هدفين للبالغين وثلاثة للناشئين.	(أ) هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.						
ع أرجحه ذراع اليد الضاربة:	، ترمى الكرة لأعلى أمام الجسم م	4 - في مهارة الارسال المواجه من أعلى						
(ج) لأعلى وأسفل.	(🕂) أماماً وخلفاً	(أ)لأعلى وخلفاً						
	مع نقل وزن الجسم:	5 – يتم امتصاص القوة المصاحبة للكرة						
(ج) جميع ما ذكر	(ب) للأعلى وأسفل.	(أ) للأمام.						
	تم الجري والارتقاء	6 - عند أداء الدحرجة الأمامية الطائرة يأ						
(ج) لا شيء من ما ذكر	(ب) بكلتا القدمين	(أ) بقدم واحدة						
كل ؟	أ يمكثها الجسم في الهواء على شأ	7 - الطيران في الجمباز هي فترة قصيرة						
(ج) مستطیل	(ب) دائرة	(أ) نصف دائرة						
	¿	8 - تؤدى ضربة الارسال بشكل						
(ج) جميع ما ذكر	(ب) قطري	(أ) مستقيم						
أعلى على شكل	لكرة باليد وهي مفتوحة قليلاً من	9 - في مهارة الضربة الساحقة تضرب ال						
(ج) لا شيء من ما ذكر	(ب) ضربة الكرباج	(أ) الضربة الساحقة						
ات ؟	ضع الاقتراب بالجري 2 - 3 خطو	10 - تبدأ مهارة الشقلبة الأمامية من وه						
(ج) 4 – 5 خطوات	(ب) 6 – 7 خطوات	(أ) 2 – 3 خطوات						



المادة:

الفترة: الزمن:



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم

مدر سة

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

Ministry of Education

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

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

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



٤٤١/٢٤٤هـ	ي متوسط) العام الدراسي ٥	الفصل الدراسي الثاني (ثانه	أسئلة اختبار انتساب
لوس/	رقم الج		اسم الطالب/ـه/
التوقيع:	المراجع:	التوقيع:	المصحح:

اختار الإجابة الصحيحة:

		١ - تقاس القوة العضلية عن طريق:							
(ج) جميع ما ذكر	(ب) الحزام الصدري	(أ) قوة عضلات الذراعين							
		٢ - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير م							
(ج) الجلوس	(ب) الوقوف.	(أ) العدو والسباحة.							
	٣ - من الأفضل ألا تزيد أهداف الوحدة التدريبية اليومية على :								
(ج)جميع ما ذكر	(ب) هدفين للبالغين وثلاثة للناشئين.	(أ) هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.							
ع أرجحه ذراع اليد الضاربة:		٤ - في مهارة الارسال المواجه من أعلى							
(ج) لأعلى وأسفل.	(🕂) أماماً وخلفاً	(أ)لأعلى وخلفاً							
	 م يتم امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم: 								
(ج) جميع ما ذكر	(ب) للأعلى وأسفل.	(أ) للأمام.							
? .	بتم الجري والارتقاء	٦ - عند أداء الدحرجة الأمامية الطائرة با							
(ج) لا ش <i>يء</i> من ما ذكر	(ب) بكلتا القدمين	(أ) بقدم واحدة							
ىكل ؟	ة يمكثها الجسم في الهواء على ش	٧ - الطيران في الجمباز هي فترة قصيرة							
(ج) مستطیل	(ب) دائرة	(أ) نصف دائرة							
	¿.	٨ - تؤدى ضربة الارسال بشكل							
(ج) جميع ما ذكر	(ب) قطري	(أ) مستقيم							
أعلى على شكل	٩ - في مهارة الضربة الساحقة تضرب الكرة باليد وهي مفتوحة قليلاً من أعلى على شكل								
(ج) لا ش <i>يء</i> من ما ذكر	(ب) ضربة الكرباج	(أ) الضربة الساحقة							
وات ؟	ضع الاقتراب بالجري ٢ – ٣ خط	١٠ - تبدأ مهارة الشقلبة الأمامية من و							
(ج) ٤ – ٥ خطوات	(ب) ٦ – ٧ خطوات	(أ) ٢ – ٣ خطوات							





المادة:

الفتسرة: الزمسن:



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم

مدر سة

اسي ٥٤٤٦/١٤٤٥ هـ	(ثاني متوسط) العام الدر	الفصل الدراسي الثاني	أسئلة اختبار انتساب
رقم الجلوس/			اسم الطالب/ـه/
التوقيع:	المراجع:	التوقيع:	المصحح:

Ministry of Education

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

✓	أثناء الاستقبال بالساعدين تمد مفاصل الطرف السفلي المثنية في اتجاه التمرير	١
✓	يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال ٨ ثواني بعد صافرة الحكم الأول للإرسال	۲
X	تؤدى ضربة الارسال بوجه المضرب الأمامي بشكل مستقيم فقط	٣
√	يتم متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس	٤
√	يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة	٥
√	في مهارة القفز داخلاً على المهر بالطول يكون الطيران بإرتفاع الجسم لأعلى مع مد مفصلي الفخذين ومرجحة الذراعين أماماً خلفاً عالياً ؟	٦
√	يسمح بالإسقاط أثناء الضربة الهجومية إذا كانت اللمسة واضحة ولم تتم مصافحة الكرة باليد.	٧
✓	تحقق وحدة التدريب اليومية واحداً أو أكثر من الأهداف.	٨
√	العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الإنقباض في العضلات الى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض.	٩
✓	لا تعتبر الضربة الهجومية مكتملة لحظة عبور الكرة بالكامل.	١.

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



دفاع عن النفس	المادة: التربية البدنية و الا	••••			المملكة العربية السعودية وزارة التعليم		
(أنتساب)	الصف: ثاني المتوسط						
		,	صلحتاا قرازم Ministry of Education			الإدارة العامة للتعليم بمحافظة	
		Willinstry	n Eddedin	,,,,	•••••	المدرسة:	
	٦٤٤٦ هـ	ثاني من العام الدر اسي	سل الدر اسي ال	للة اختبار الفص	أسئ		
40	الدرجة المستحقة		الصف			اسم الطالب/ة	

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

بشكل دقيق ، وهي أصغر جزء في	ل عدد من التمرينات التي تنظم	ا معاً من خلا	.اف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما	، بعض الأهد	جموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلا	هي م
		1 1			ج التدريبي. ؟	
	أهداف الوحدة التدريبية	-3	مكونات الوحدة التدريبية	-2	مفهوم الوحدة التدريبية	-1
					القوة العضلية عن طريق؟	تقاس
	العدو لمسافة 40 م	-3	تمرين الضغط	-2	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	-1
				ن. ؟	مرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معي	هي س
	السرعة	-3	الاتزان	-2	الرشاقة	-1
	، ، مع ثني الركبتين. ؟	تساع الكتفين	، القدمان في وضع الخطوة وبا	لطائرة تكون	أداء الاستقبال بالساعدين من الجانب في كرة ا	عند
	جانبا	-3	خلفا	-2	أماما	-1
رعاً على القدمين بالتساوي ؟	ب مواجه للشبكة ثقل الجسم موز	النهائي للملع	لوضع أماماً حمل الكرة الخط ا	ة الوقوف ا	داء الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الطائر	عند أد
	جانب	-3	خلف	-2	أمام	-1
ية المضرب عند الأداء بحيث يكور	بالمضرب مع المحافظة على زاو	عداد ويمسك	الب خلف الطاولة متخذأ وضع الاست	لة يقف الط	داء الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاو	
		1	ir .		سطح الطاولة وخارجه ؟	
ا ما أن تكون الوساقة بين	الأمام والمرون والمرون والمرون والمرون والمرون	ا ا	خطأ اطاء القدم مقفة الاستحداد القدم السر	-2	صح داء الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في	- <u>1</u>
) عنی آن ندون انکشاف بین	ترمام واليمنى منعرف براويه	مری منقدمه	تصويه من وقعه الإستحاد العدم اليف		داع التصرب الرافعة الإمامية بوجة المصرب في بن مساوية لعرض الكتفين .والجذع للأمام قليلًا	
	45 درجة	-3	50 درجة	-2	30 درجة	-1
، نحو الطاولة. ؟	على اليمين والكتف متجا	قدمة للأمام ع	من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متن	س الطاولة	داء الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة تنا	عند أد
	جميع ما ذكر صحيح	-3	الأيمن	-2	الأيسر	-1
		عضلي. ؟	أجل عملية الحفاظ على الانقباض اله	ا ؛ وذلك من	درة الفرد في التحمل ، وعملها بصورة متكررة	هي قا
	القدرة العضلية	-3	قوة عضلات البطن	-2	المرونة	-1
				تزاز. ؟	ة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اها	القدرة
	الاتزان الثابت	-3	الاتزان المتحرك	-2	السرعة	-1
	رأس للأعلى. ؟	ن وال	فروداً تماماً وعالياً والذراعان مائلتار	ون الجسم م	داء الدحرجة الأمامية الطائرة عند الطيران يك	عند أد
	جانبا		أسفل	-2	عاليا	-1
لزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلا	حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى ا	خطوات .	الحركة بالاقتراب بالجري من	رد تبدأ هذه ا	داء الشقلية الأمامية على اليدين بالارتقاء المف	عند أد
			2 2		، ومرجحة الذراعين أماما عاليا والرأس بين الـ 	
	4 -3	-3	3 - 2	-2	4 - 2	-1
	nounce of	1 - 1			د بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقص 	
	سرعة الانتقال	-3	سرعة الحركة	-2	سرعة رد الفعل	-1
T	•				مداف وحدة التدريب الرياضي ؟	
	جميع ما ذكر صحيح	-3	النفسية	-2	المهارية	-1
منطقة الإرسال . ؟	رعب الخلفي الايمن المتواجد في	، بواسطة اللا			قوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة ا	
			<u>خطأ</u>	-2	صح	-1
<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	?	لحكم و يعاد .	بلغي الإرسال الذي ينفذ قبل صافرة ال	الطائرة لا إ	قوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة	من ال
			خطأ	-2	صح	-1

	أشواط . ؟	ي من الا	ولة تتكون المباراة من أفضل أي عدد فرد	س الطاو	ين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تذ	من القوان	-17	
			خطأ	-2	و	-1	-17	
من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يفوز بالشوط اللاعب أو الثنائي الذي يسجل (15) أولا ؟								
			خطأ	-2	صح	-1	-18	
			٠.	اليومية	بارات مهمة عند تخطيط وحدة التدريب	من اعة	-19	
	جميع ما ذكر صحيح	-3	تدوين تاريخ الوحدة التدريبية	-2	تحديد الأهداف بدقة	-1	-1)	
			سته/یها.؟	لتي دراه	ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجودو آ	أذكر / و 1- 2- 3-	-20	

تمنياتي لكم بالتوفيق

.فاع عن النفس	المادة: التربية البدنية و الد	••••	••••			المملكة العربية	
(أنتساب)	الصف: ثاني المتوسط			•	تعليم	وزارة الن	
	••			9		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة	
		7	5 -	191		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:

	أهداف الوحدة التدريبية	-3	مكونات الوحدة التدريبية	-2	مفهوم الوحدة التدريبية	-1
					0 - 1 11 - 11 - 1	11 12-
		1			قوة العضلية عن طريق؟	تقاس ال
	العدو لمسافة 40 م	-3	تمرين الضغط		الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	-1
				عين . ؟	عة الانقباضات العضلية عند أداء حركي ه	هي سر
	<mark>السرعة</mark>	-3	الاتزان	-2	الرشاقة	-1
)، مع ثني الركبتين. ؟	تساع الكتفين) القدمان في وضع الخطوة وبا	ة الطائرة تكور	ء الاستقبال بالساعدين من الجانب في كر	عند أدا
	جانبا	-3	خلفا	-2	أماما	-1
عاً على القدمين بالتساوي ؟	ب مواجه للشبكة ثقل الجسم موز.	النهائي للملع	الوضع أماماً حمل الكرة الخط ا	ائرة الوقوف	الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الط	عند أداء
	جانب	-3	خلف	-2	أمام	-1
ا له المضرب عند الأداء بحيث يكو	ا بالمضرب مع المحافظة على زاويـ	عداد ويمسك	الب خلف الطاولة متخذاً وضع الاست	ا طاولة يقف الط	الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس ال	عند أداء
					لح الطاولة وخارجه ؟	
***	***************************************		خطأ	-2	<u>صح</u>	-1
) على أن تكون المسافة بين	للامام واليمنى منحرفه بزاويه (.	سرى متقدمه	الطاوله من وقفه الاستعداد القدم اليس	في كرة تنس داد ؟	الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب مساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام ق	عند اداء القدمين
	<u>45 در چة</u>	-3	 50 درجة	ی ر ا د_ ا	مسویه عرص استین اوالبدع عرصم د 30 در چه	<u>اعدسی</u> 1-
نحه الطاه لة ؟	10	_	· -	ا ² ا ة تنس الطاه لة	الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرا	_
	جميع ما ذكر صحيح	-3	من و <u>ب المصادم المبارئ المن</u> الأيمن	-3/-3	ر سرب المصد برب المسرب ع <u>ي حرب عي حرب عي حرب</u> الأيسر	-1
l l	<u> </u>					
	القدرة العضلية	-3	قوة عضلات البطن	-2	المرونة	-1
I		-	<u>- , </u>		على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو	
	الاتزان الثابت	-3	الاتزان المتحرك	-2	عى ديــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	-1
		_			المسرعة الأمامية الطائرة عند الطيران	
	1	ن وا		<u> </u>	التحرجة الإمامية الطائرة عد الطيران عاليا	1
امرة القائمة مع ما الما من قابلا	جانبا درش تی فور دا الارتقام السان	فطه ان	اسفل الاقتداد عند من	-2	عاليا الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء ال	-1
راویه انعامه سع میں البدع سیہ	عیت یتم رہے رجن اورتعام ہی ام	حصورت ،			ا المتعلب الدراعين أماما عاليا والرأس بين مرجحة الذراعين أماما عاليا والرأس بين	
	4 -3	-3	3 - 2	-2	4 - 2	-1
_		1		 قصر زمن ممک		<u>یقصد ب</u>
	سرعة الانتقال	-3	سرعة الحركة	-2	سرعة رد الفعل	-1
		1 - 1			ف وحدة التدريب الرياضي ؟	من أهدا
	جميع ما ذكر صحيح	-3	النفسية	-2	المهارية	-1
					، و	-
منطقة الإرسال ؟			ر و و و و	رة ، -ي <u>-</u>	اس اسروري است	<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>
نطقة الإرسال . ؟			خطأ	_2	7.40	_1
نطقة الإرسال . ؟		No. 2551	خطأ الله الله الله الله الله الله الله الل	-2 V 5.4515	<mark>صح</mark> انين الضرورية الحديثة التى تحكم لعبة ك	من القو



	لأشواط . ؟	ي من ا	ولة تتكون المباراة من أفضل أي عدد فرد	س الطار	نين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تن	من القواا	-17	
			خطأ	-2	<mark>صح</mark>	-1	-1/	
من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يفوز بالشوط اللاعب أو الثناني الذي يسجل (15) أولا ؟								
			<mark>ٺطأ</mark>	-2	صح	-1	-18	
			?.	اليومية	تبارات مهمة عند تخطيط وحدة التدريب	من اعذ	-19	
	<mark>جمیع ما ذکر صحیح</mark>	-3	تدوين تاريخ الوحدة التدريبية	-2	تحديد الأهداف بدقة	-1	-17	
			سته / يها. ؟	التي درا،	ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجودو ا	أذكر / :		
						-1	20	
						-2	-20	
						-3		

تمنياتي لكم بالتوفيق



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

الصف: الثاني متوسط

الزمن:



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الدارة التعليم توسطة

40 در حة	

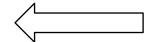
رقم الجلوس: ماموه المجلوس	اسم الطالب:
---------------------------	-------------

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:

()	السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس0	-1
()	الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجّزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة 0	-2
()	يعتبر الارسال بوجه المضرب من المهارات الاساسية في كرة الطاولة 0	-3
()	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0	-4
()	الفريق الذي يجيد التصويب في كرة السلة يكون لديه ثقة كبيرة في نفسه مما يساعده على تحقيق الفوز	-5
()	يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها جهاز قوة القبضة 0	-6
()	قوة عضلات البطن: هي قدرة الفرد على التحمل، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي	-7
()	يعتبر الارسال من أعلى من أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين	-8
()	من الخطوات الفنية في مهارة الاستقبال في كرة الطائرة نقل وزن الجسم للأمام ومتابعة الكرة بالعينين0	-9
()	تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية 0	-10
()	تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات أو الضربات الهجومية 0	-11
()	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل 30م – 40م 50م	-12
()	من أنواع السرعة سرعة الحركة 0	-13
()	تحتسب الاصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بنقطة واحدة 0	-14
()	يكون الحكم على بعد لا يزيد عن 4 امتار من اللاعب الذي سينفذ رمية الادخال في كرة السلة 0	-15
()	تؤدي التمريرة الخطافية من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة	-16
()	يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران في كرة الطائرة 0	-17
()	تؤدي الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها ٥	-18
()	تعرف حركة الارتكاز في كرة السلة بأنها الحركة التي تسمح بدوران الجسم بشكل دائري أو نصف دائري	-19
()	تؤدي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة 0	-20
()	تستخدم مهارة الارتكاز في كرة السلة لتغير الاتجاه للهروب من الدفاع المنافس	-21
()	عند أداء مهارة الارتكاز في كرة السلة يكون الارتكاز على مشط القدم الخلفية	-22
()	تعتبر مهارة التمرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة	-23
()	الإرسال في كرة الطائرة هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن 0	-24
()	السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	-25
()	مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة تعتبر من أهم التصويبات في كرة السلة	-26
()	يفوز بالشوط في كرة الطاولة (اللاعب أو الزوجي) الذي يسجل (11) نقطة اولا0	-27
()	رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس	-28
()	يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية	-29
()	من أهم النقاط التعليمة في الكاتا الاولى (هيان – شودان) استقامة الظهر أثناء الأداء	-30



السوال الثاني:

لسرعة	لى الأرض أو في الهواء مصحوبا با	اتجاه عا	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الا					
٤	السرعة	Ļ	أ الرشاقة					
	0	معين (سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي					
٦	التوافق	ب	أ الرشاقة	7 2				
تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل:								
٦	العدو : 50م	ب	أ العدو: 30م	3				
فاظ علم	رة متكررة وذلك من أجل عملية الد	دت بصو	هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضار					
٤	قوة عضلات البطن	ŗ	أ القدرة العضلية	4				
	السلة بـ	<u>في</u> كرة	تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة	_				
٥	نقطتين	Ļ	أ نقطة واحدة	5				
		000	التمريرة الخطافية هي إحدى مهارات كرة ا					
5	كرة الطائرة	·Ĺ	أ كرة القدم	6				
	ج ج خفاظ علو ج	السرعة ج التوافق ج التوافق ج العدو: 50م ج العدو: 50م ج رة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ علم قوة عضلات البطن ج السلة بـ نقطتين ج	ب السرعة ج معين 0 ب فة مثل : ب العدو : 50م ج كت بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على ب قوة عضلات البطن ج في كرة السلة ب ب نقطتين ج	سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0 الرشاقة بالريبات السرعة المختلفة مثل : العدو : 30م ب العدو : 50م ج العدو : 50م ج العدو : 50م ج العدو الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على القدرة العضلية ب قوة عضلات البطن ج القدرة العضلية ب قوة عضلات البطن ج تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة ب نقطة واحدة ب نقطة واحدة ب نقطتين ج التمريرة الخطافية هي إحدى مهارات كرة 300				

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي:

				من طرق قياس القوة العضلية	7				
جميع ما ذكر	ح	الشد على العقلة	Ļ	أ جهاز قوة القبضة] ′				
	يفوز بالشوط (اللاعب أو الزوجي) في كرة الطاولة (التنس) الذي يسجل								
13 نقطة اولا	٦	11 نقطة اولا	ب	أ 12 نقطة اولا	8				
وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000									
شودان – أوي - تسوكي	3	جيدان – براي	Ļ	أ زانكتسو ــ داتشي	9				



السؤال الثالث:

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك:

3- الإرسال من أعلى

2- تمرير الكرة بالأصابع

1- استقبال الكرة بالساعدين من الجانب

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح معلم المادة:

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

الصف: الثاني متوسط

ازمن:

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم إدارة التعليم بالطائف:

متوسطة

<u>40 در</u>جة

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

السوال الأول:

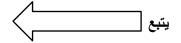
ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة:

((صح	السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس0	-1
(B (الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0	-2
(ا (يعتبر الارسال بوجه المضرب من المهارات الاساسية في كرة الطاولة 0	-3
(<u>}</u>	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0	-4
(<u>}</u>	الفريق الذي يجيد التصويب في كرة السلة يكون لديه ثقة كبيرة في نفسه مما يساعده على تحقيق الفوز	-5
(B (يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها جهاز قوة القبضة 0	-6
((صح	قوة عضلات البطن: هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي	-7



(صح)	يعتبر الارسال من أعلى من أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين	-8
(صح)	من الخطوات الفنية في مهارة الاستقبال في كرة الطائرة نقل وزن الجسم للأمام ومتابعة الكرة بالعينين0	-9
(صح)	تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية 0	-10

تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات أو الضربات الهجومية 0	-11
تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل 30م — 40م 50م	-12
من أنواع السرعة سرعة الحركة 0	-13
تحتسب الاصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بنقطة واحدة 0	-14
يكون الحكم على بعد لا يزيد عن 4 امتار من اللاعب الذي سينفذ رمية الادخال في كرة السلة 0	-15
تؤدي التمريرة الخطافية من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة	-16
يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران في كرة الطائرة 0	-17
تؤدي الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها0	-18
تعرف حركة الارتكاز في كرة السلة بأنها الحركة التي تسمح بدوران الجسم بشكل دائري أو نصف دائري	-19
تؤدي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة 0	-20
تستخدم مهارة الارتكاز في كرة السلة لتغير الاتجاه للهروب من الدفاع المنافس	-21
عند أداء مهارة الارتكاز في كرة السلة يكون الارتكاز على مشط القدم الخلفية	-22
تعتبر مهارة التمرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة	-23
الإرسال في كرة الطائرة هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن0	-24
السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	-25
مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة تعتبر من أهم التصويبات في كرة السلة	-26
يفوز بالشوط في كرة الطاولة (اللاعب أو الزوجي) الذي يسجل (11) نقطة اولا0	-27
رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس	-28
يتضمن الجزء الأولَ من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية	-29
من أهم النقاط التعليمة في الكاتا الاولى (هيان – شودان) استقامة الظهر أثناء الأداء	-30
	من أنواع السرعة سرعة الحركة 0 تحتسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بنقطة واحدة 0 يكون الحكم على بعد لا يزيد عن 4 امتار من اللاعب الذي سينفذ رمية الادخال في كرة السلة 0 تودي التمريرة الخطافية من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران في كرة الطائرة 0 تودي الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها 0 تعرف حركة الارتكاز في كرة السلة بأنها الحركة التي تسمح بدوران الجسم بشكل دائري أو نصف دائري تودي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة 0 تعتبر مهارة الارتكاز في كرة السلة لتغير الاتجاه للهروب من الدفاع المنافس عند أداء مهارة الارتكاز في كرة السلة ليكون الارتكاز على مشط القدم الخلفية تعتبر مهارة التمرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة الإرسال في كرة الطائرة هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن 0 مهارة النصويب من الوئب في كرة السلة تعتبر من أهم التصويبات في كرة السلة مهارة التاسويب من الوئب في كرة السلة تعتبر من أهم التصويبات في كرة السلة يفوز بالشوط في كرة الطاولة (اللاعب أو الزوجي) الذي يسجل (11) نقطة اولا0 يفوز بالشوط في كرة الطاولة (اللاعب أو الزوجي) الذي يسجل (11) نقطة اولا0





أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي:



الاتزان	٦	السرعة	ب	الرشاقة	i	
	سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0					
السرعة	ج	التوافق	ب	الرشاقة	2	
	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل:					
جميع ما ذكر	٤	المعدو : 50م	Ļ	العدو: 30م	3	
ى الانقباض العضلي	هي قدرة الفرد على التحمل، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي					
اللياقة القلبية التنفسية	٤	قوة عضلات البطن	Ļ	القدرة العضلية	4	
	تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ					
ثلاث نقاط	ح	نقطتين	Ļ	نقطة واحدة	5	
	التمريرة الخطافية هي إحدى مهارات كرة 000					
كرة السلة	٤	كرة الطائرة	Ļ	كرة القدم	6	
	من طرق قياس القوة العضلية					
جميع ما ذكر	٤	الشد على العقلة	Ļ	جهاز قوة القبضة	7	
	يفوز بالشوط (اللاعب أو الزوجي) في كرة الطاولة (الننس) الذي يسجل					
13 نقطة اولا	٦	11 نقطة اولا	ŀ	12 نقطة اولا	8	
	وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000					
شودان – أوي - تسوكي	ج	جيدان – براي	ť	زانكتسو – داتشي	9	



السوال الثالث:

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

3- الإرسال من أعلى

1- استقبال الكرة بالساعدين من الجانب
 2- تمرير الكرة بالأصابع

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح معلم المادة:

