

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 وتوازيح
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي 1445/1444هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار 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 1445/1444 هـ			
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 ,,

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار 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 ١٤٤٤/١٤٤٥ 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 (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1444 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 وبتناسع الكتفين ، مع ثني الركبتين. ؟	1- أماما	2- خلفا	3- جانبا
5- عند أداء الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الطائرة الوقوف الموضع 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 بزاوية (...) 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 الشقلبة الأمامية على اليمين 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- المهارة	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 يلغى الإرسال الذي ينفذ قبل صافرة الحكم و يعاد . ؟	1- صح	2- خطأ	

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

تمنياتي لكم بالتوفيق