

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 و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الثاني المتوسط (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		مدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :			

1-	لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثرها شيوعا ؟	-1	النبض الكعبري	-2	النبض السباتي	-3	جميع ما ذكر صحيح
2-	يضع اللاعب في مسكة المضرب الغربية راحة يده تحت قبضة المضرب ثم تلف الأصابع بحيث يتقابل الابهام مع السبابة بحيث يشكل رقم ؟.	-1	7	-2	9	-3	5
3-	تعرف بأنها قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لاجزاء الجسم لتوفير الطاقة اللازمة ؟	-1	الرشاقة	-2	اللياقة القلبية التنفسية	-3	السرعة
4-	تعرف بأنها قدرة الفرد على انجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن . ؟	-1	السرعة	-2	الاتزان	-3	القدرة العضلية
5-	تؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب في موضعين هما ؟	-1	الحالة الدفاعية و الهجومية	-2	الحالة الهجومية والوسطية	-3	جميع ما ذكر صحيح
6-	عند أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم يكون العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في وضع ممكن لزيادة درجة امتصاص الكرة . ؟	-1	أسفل	-2	أعلى	-3	جانب
7-	المتطلبات الفنية التمريرة الطويلة سليمة. ؟	-1	التوقيت السليم	-2	توزيع النظر بين الكرة واللاعب	-3	جميع ما ذكر صحيح
8-	تعتبر الكرة خارج اللعب عند ما . ؟	-1	إيقاف اللعب من قبل الحكم	-2	ارتدت الكرة وبقيت داخل الملعب	-3	جميع ما ذكر صحيح
9-	لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا. ؟	-1	في نصف ميدان اللعب الفريق الأخر	-2	في نصف ميدان اللعب الخاص به	-3	جميع ما ذكر صحيح
10-	يمكن قياس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الذهاب الى احد المعامل المختصة لقياس اللياقة البدنيه و تسمى	-1	الطريقة المباشرة	-2	الطريقة غير المباشرة	-3	لا شيء مما سبق
11-	من العوامل التي تؤثر على معدل نبضات القلب	-1	الامراض العارضة	-2	الحالة العاطفية	-3	جميع ما ذكر صحيح
12-	الغرض الأساسي من هذه الضربة هو ابعاد كرة القدم عن منطقة الخطر تسمى هذه ب	-1	الحالة الهجومية	-2	الحالة الدفاعية	-3	لا شيء مما ذكر
13-	الارسال المستقيم من اعلى في التنس يؤدي بصورة	-1	مستقيمة	-2	مائلة	-3	جميع ما ذكر صحيح

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

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

تمنيتي لكم بالتوفيق..... معلمة المادة:

انتهت الأسئلة

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الثاني المتوسط (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		مدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب / ة	الدرجة المستحقة	40
نموذج الإجابة		
السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :		

1-	لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثرها شيوعا ؟	1- النبض الكعبري	2- النبض السباتي	3- جميع ما ذكر صحيح
2-	يضع اللاعب في مسكة المضرب الغربية راحة يده تحت قبضة المضرب ثم تلف الأصابع بحيث يتقابل الإبهام مع السبابة بحيث يشكل رقم ؟.	1- 7	2- 9	3- 5
3-	تعرف بأنها قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصا العضلات لإنتاج الطاقة . ؟	1- الرشاقة	2- اللياقة القلبية التنفسية	3- السرعة
4-	تعرف بأنها قدرة الفرد على انجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن . ؟	1- السرعة	2- الاتزان	3- القدرة العضلية
5-	تؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب في موضعين هما ؟	1- الحالة الدفاعية و الهجومية	2- الحالة الهجومية والوسطية	3- جميع ما ذكر صحيح
6-	عند أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم يكون العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في وضع ممكن لزيادة درجة امتصاص الكرة . ؟	1- أسفل	2- أعلى	3- جانب
7-	المتطلبات الفنية التمريرة الطويلة سليمة. ؟	1- التوقيت السليم	2- توزيع النظر بين الكرة واللاعب	3- جميع ما ذكر صحيح
8-	تعتبر الكرة خارج اللعب عند ما . ؟	1- إيقاف اللعب من قبل الحكم	2- ارتدت الكرة وبقيت داخل الملعب	3- جميع ما ذكر صحيح
9-	لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا. ؟	1- في نصف ميدان اللعب الفريق الأخر	2- في نصف ميدان اللعب الخاص به	3- جميع ما ذكر صحيح
10-	يمكن قياس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الذهاب الى احد المعامل المختصة لقياس اللياقة البدنيه و تسمى	1- الطريقة المباشرة	2- الطريقة غير المباشرة	3- لا شيء مما سبق
11-	من العوامل التي تؤثر على معدل نبضات القلب	1- الامراض العارضة	2- الحالة العاطفية	3- جميع ما ذكر صحيح
12-	الغرض الأساسي من هذه الضربة هو ابعاد كرة القدم عن منطقة الخطر تسمى هذه ب	1- الحالة الهجومية	2- الحالة الدفاعية	3- لا شيء مما ذكر
13-	الارسال المستقيم من اعلى في التنس يؤدي بصورة	1- مستقيمة	2- مائلة	3- جميع ما ذكر صحيح

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

السؤال الثالث : 1- عدد / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟
1- خروج اللكمة أو الصد عن حدود الخارجية للجسم . 2- النظر لأسفل أو لأعلى . 3- ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب سوجي) . 4- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرجل في الصد من أعلى إلى أسفل أكبر أو أقل من مسافة قبضة اليد 5- المسافة ما بين اليد المدافعة والراس في الصد من أسفل إلى أعلى أكبر أو أقل من مسافة قبضة اليد
2- عدد / ي اثنين من أنواع السرعة ؟ 1- سرعة الانتقال 2- سرعة الحركة 3- سرعة رد الفعل

انتهت الأسئلة

تمنياتي لكم بالتوفيق

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

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

السؤال الأول :

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

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

السؤال الثاني :

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

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :



السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

ب - امتصاص الكرة بالصد

أ- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني

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

نموذج الإجابة

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

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ

السؤال الأول :

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

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

يتبع ←

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

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :



السؤال الثالث :

ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

ب - امتصاص الكرة بالصد

ب- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني