

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

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد





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

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم
متوسطة :

اسم الطالب : رقم الجلوس :

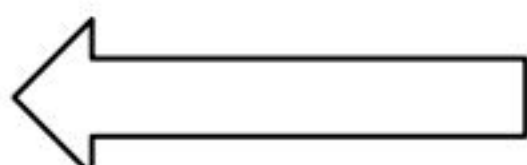
٤٠ درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الثالث) للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

السؤال الأول :

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

١-	يعد التمرير والاستقبال من أهم المهارات التي يجب إتقانها في كرة اليد	()
٢-	يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب	
٣-	تستخدم مهارة التصويبة السلمية في كرة اليد غالباً لغرض الدخول لمنطقة المرمى أو من أجل تفادي حائط صد الدفاع	
٤-	يجب إيقاف الوقت عند احتساب رمية الحكم في كرة اليد	
٥-	من فوائد مسكة المضرب في الريشة الطائرة أنها تعزز ثقة اللاعب بنفسه	
٦-	حكم الإرسال في كرة الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثه	
٧-	تؤدي مهارة التمرير من مستوى الركبة في كرة اليد بطريقتين	
٨-	معظم اللاعبين في الرمية الجزائية في كرة اليد يستخدمون إما التصويب من وضع الوقوف أو التصويب من السقوط	
٩-	عند أداء التصويبة السلمية من الجري والمشي بعد استقبال الكرة الجري ثلاث خطوات	
١٠-	في مسكة المضرب في كرة الريشة يكون رأس المضرب عمودياً على سطح الأرض	
١١-	يستخدم الإرسال الخلفي في الريشة الطائرة عند بدء التبادل في اللعب الزوجي والفرد في الحالة الدفاعية	
١٢-	تصنف مهارة الإسقاط من فوق الرأس من مهارات الضربات الأمامية الهجومية في الريشة الطائرة	
١٣-	تستخدم مهارة الإسقاط من فوق الرأس في كرة الريشة لخداع المنافس وتؤدي بحركة بطيئة أو سريعة	
١٤-	تؤدي رمية الـ (٧ أمتار) في كرة اليد خلال ثلاث ثواني بعد صافرة الحكم	
١٥-	من متطلبات مهارة الدرجة الأمامية الطائرة وجود شخص بالغ مساند	
١٦-	تؤدي مهارة الدرجة الأمامية الطائرة من خلال الجري والارتقاء بكلتا القدمين	
١٧-	يكون الارتكاز باليدين على الأرض عند أداء الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المفرد	
١٨-	تؤدي مهارة الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المفرد بالاقتراب بالجري من (٢ - ٣) خطوات	
١٩-	يمرر اللاعب الكرة من مستوى الركبة في كرة اليد إلى زميل آخر ولا يصوب	
٢٠-	في الإرسال الخلفي في الريشة الطائرة يكون مسار طيران الريشة أقرب ما يكون من الشبكة	
٢١-	عند الطيران في مهارة الدرجة الأمامية الطائرة يكون الجسم مفرداً تماماً وعالياً	
٢٢-	تستأنف رمية الحكم في كرة اليد إذا ارتكب لاعبي الفريق خطأ في قواعد اللعب في وقت واحد	
٢٣-	تؤدي رمية الحكم في كرة اليد من منتصف الملعب ويرمي حكم الملعب الكرة عمودياً لأعلى	
٢٤-	يحدث خطأ الإرسال في كرة الريشة إذا الريشة علقت على الشبكة وبقية عالقة على قمة الشبكة	
٢٥-	تحتسب إعادة في كرة الريشة الطائرة إذا أرسل المرسل قبل أن يكون المستقبل مستعداً	
٢٦-	من النقاط التعليمية في إخلال الاتزان في الجودو تقسيم الطلاب إلى قسمين : أحدهما مهاجم (التوري) والآخر مدافع (الأوكي)	
٢٧-	معرفة بعض مواد قانون كرة اليد يسهم بالمشاركة الفاعلة في منافسات كرة اليد	
٢٨-	إخلال الاتزان في الجودو أحد أهم الركائز الأساسية في رياضة الجودو التي تعطي أولوية الفوز بالنقاط للاعب	
٢٩-	من النقاط التعليمية في رمية الكتف في الجودو التحرك على البساط بالزحف وليس برفع القدم عن الأرض .	
٣٠-	تبلغ مساحة منطقة اللعب في الجودو كحد أقصى (١٦ × ١٦ م) وكحد أدنى (١٤ × ١٤ م)	



يتبع

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	حكم في الريشة الطائرة هو الذي يشير هل الريشة سقطت داخل أو خارج الخط والخطوط للمسؤول عنها	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام
٢	حكم في الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثها	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام
٣	الحكم في كرة الريشة الطائرة هو المسؤول عن الدورة كاملة بجميع تنظيماها .	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام
٤	تؤدي رمية الـ (٧ امتار) في كرة اليد خلال ثواني بعد صافرة الحكم	أ	ثانية واحدة	ب	ثانيتين	ج	ثلاث ثواني
٥	عدد حكام الريشة الطائرة	أ	٤ حكام	ب	٧ حكام	ج	٨ حكام
٦	تحتوي الريشة الطائرة على قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة	أ	١٦ ريشة	ب	١٧ ريشة	ج	١٨ ريشة
٧	يعتبر (كوزوشي) هو	أ	إخلال الاتزان في الجودو	ب	رمية الكتف في الجودو	ج	رمية الخصر الكبرى في الجودو
٨	يعتبر (إيبون - سيو - ناجي) هو رمية ...	أ	رمية الكتف في الجودو	ب	إخلال الاتزان في الجودو	ج	رمية الخصر الكبرى في الجودو
٩	يعتبر (أو - جوشي) هو رمية ...	أ	رمية الخصر الكبرى في الجودو	ب	إخلال الاتزان في الجودو	ج	رمية الكتف في الجودو



السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

- ١- رمية الجزاء في كرة اليد ٢- التمرير من مستوي الحوض ٣- الإرسال من أعلى

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :





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

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم
متوسطة :

نموذج الإجابة

اسم الطالب

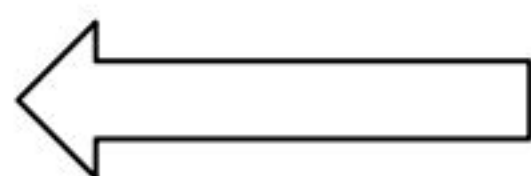
٤٠ درجة

نموذج اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الثالث) للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

السؤال الأول :

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

١-	يعد التمرير والاستقبال من أهم المهارات التي يجب إتقانها في كرة اليد	(صح)
٢-	يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب	(صح)
٣-	تستخدم مهارة التصويبة السلمية في كرة اليد غالباً لغرض الدخول لمنطقة المرمى أو من أجل تفادي حائط صد الدفاع	(صح)
٤-	يجب إيقاف الوقت عند احتساب رمية الحكم في كرة اليد	(صح)
٥-	من فوائد مسكة المضرب في الريشة الطائرة أنها تعزز ثقة اللاعب بنفسه	(صح)
٦-	حكم الإرسال في كرة الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثه	(صح)
٧-	تؤدي مهارة التمرير من مستوى الركبة في كرة اليد بطريقتين	(صح)
٨-	معظم اللاعبين في الرمية الجزائية في كرة اليد يستخدمون إما التصويب من وضع الوقوف أو التصويب من السقوط	(صح)
٩-	عند أداء التصويبة السلمية من الجري والمشي بعد استقبال الكرة الجري ثلاث خطوات	(صح)
١٠-	في مسكة المضرب في كرة الريشة يكون رأس المضرب عمودياً على سطح الأرض	(صح)
١١-	يستخدم الإرسال الخلفي في الريشة الطائرة عند بدء التبادل في اللعب الزوجي والفرد في الحالة الدفاعية	(صح)
١٢-	تصنف مهارة الإسقاط من فوق الرأس من مهارات الضربات الأمامية الهجومية في الريشة الطائرة	(صح)
١٣-	تستخدم مهارة الإسقاط من فوق الرأس في كرة الريشة لخداع المنافس وتؤدي بحركة بطيئة أو سريعة	(صح)
١٤-	تؤدي رمية الـ (٧ أمتار) في كرة اليد خلال ثلاث ثواني بعد صافرة الحكم	(صح)
١٥-	من متطلبات مهارة الدرجة الأمامية الطائرة وجود شخص بالغ مساند	(صح)
١٦-	تؤدي مهارة الدرجة الأمامية الطائرة من خلال الجري والارتقاء بكلتا القدمين	(صح)
١٧-	يكون الارتكاز باليدين على الأرض عند أداء الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المفرد	(صح)
١٨-	تؤدي مهارة الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المفرد بالاقتراب بالجري من (٢ - ٣) خطوات	(صح)
١٩-	يمرر اللاعب الكرة من مستوى الركبة في كرة اليد إلى زميل آخر ولا يصوب	(صح)
٢٠-	في الإرسال الخلفي في الريشة الطائرة يكون مسار طيران الريشة أقرب ما يكون من الشبكة	(صح)
٢١-	عند الطيران في مهارة الدرجة الأمامية الطائرة يكون الجسم مفرداً تماماً وعالياً	(صح)
٢٢-	تستأنف رمية الحكم في كرة اليد إذا ارتكب لاعبي الفريق خطأ في قواعد اللعب في وقت واحد	(صح)
٢٣-	تؤدي رمية الحكم في كرة اليد من منتصف الملعب ويرمي حكم الملعب الكرة عمودياً لأعلى	(صح)
٢٤-	يحدث خطأ الإرسال في كرة الريشة إذا الريشة علقت على الشبكة وبقيت عالقة على قمة الشبكة	(صح)
٢٥-	تحتسب إعادة في كرة الريشة الطائرة إذا أرسل المرسل قبل أن يكون المستقبل مستعداً	(صح)
٢٦-	من النقاط التعليمية في إخلال الاتزان في الجودو تقسيم الطلاب إلى قسمين : أحدهما مهاجم (التوري) والآخر مدافع (الأوكي)	(صح)
٢٧-	معرفة بعض مواد قانون كرة اليد يساهم بالمشاركة الفاعلة في منافسات كرة اليد	(صح)
٢٨-	إخلال الاتزان في الجودو أحد أهم الركائز الأساسية في رياضة الجودو التي تعطي أولوية الفوز بالنقاط للاعب	(صح)
٢٩-	من النقاط التعليمية في رمية الكتف في الجودو التحرك على البساط بالزحف وليس برفع القدم عن الأرض .	(صح)
٣٠-	تبلغ مساحة منطقة اللعب في الجودو كحد أقصى (١٦ × ١٦ م) وكحد أدنى (١٤ × ١٤ م)	(صح)



يتبع

موقع منهجي
mnhaji.com



السؤال الثاني :
أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام	حكم في الريشة الطائرة هو الذي يشير هل الريشة سقطت داخل أو خارج الخط والخطوط للمسؤول عنها
٢	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام	حكم في الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثها
٣	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام	الحكم في كرة الريشة الطائرة هو المسؤول عن الدورة كاملة بجميع تنظيقاتها .
٤	أ	ثانية واحدة	ب	ثانيتين	ج	ثلاث ثواني	تؤدي رمية الـ (٧ امتار) في كرة اليد خلال ثواني بعد صافرة الحكم
٥	أ	٤ حكام	ب	٧ حكام	ج	٨ حكام	عدد حكام الريشة الطائرة
٦	أ	١٦ ريشة	ب	١٧ ريشة	ج	١٨ ريشة	تحتوي الريشة الطائرة على قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة
٧	أ	إخلال الاتزان في الجودو	ب	رمية الكتف في الجودو	ج	رمية الخصر الكبرى في الجودو	يعتبر (كوزوشي) هو
٨	أ	رمية الكتف في الجودو	ب	إخلال الاتزان في الجودو	ج	رمية الخصر الكبرى في الجودو	يعتبر (إيبون - سيو - ناجي) هو رمية
٩	أ	رمية الخصر الكبرى في الجودو	ب	إخلال الاتزان في الجودو	ج	رمية الكتف في الجودو	يعتبر (أو - جوشي) هو رمية



السؤال الثالث :
ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

٣- الإرسال من أعلى

٢- التمرير من مستوي الحوض

١- رمية الجزاء في كرة اليد

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :



موقع منهجي
mnhaji.com

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

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

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

١	يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب.
٢	تؤدي رمية الجزاء في حال استخدام اللاعب / ة طريقة السقوط في كرة اليد من الوقوف القدمين متباعدة بوسع الصدر والجزء العلوي من الجسم مائل قليلاً إلى الأمام. الكرة تحت سيطرة كلا اليدين.
٣	عند أداء التصويبة السلمية من المشي و الجري في كرة اليد يتم رفع اليد المعاكسة قليلاً أمام الجسم من أجل الحفاظ على التوازن مع دوران الكتف بشكل متعامد مع المرمى .
٤	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون رمية (٧) أمتار) في كرة اليد يتم إقرار رمية (٧) أمتار إذا قام حارس المرمى بعبور أي خط (٤) م .
٥	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (رمية الحكم) في كرة اليد لا يستأنف اللعب برمية الحكم إذا لمست السقف أو أي مثبت فوق الملعب.
٦	عند أداء مسكة المضرب بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يكون القبض على المضرب بطريقة غير متوترة لأن وزنه خفيف يمكن التحكم فيه بسهولة .
٧	عند الإرسال الخلفي في كرة الريشة الطائرة يكون ضرب الريشة بحركة تشبه البندول من مفصل المرفق .
٨	تؤدي الإسقاط من فوق الرأس بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة من أماكن عدة للملعب وينصح بالنسبة للمبتدئين بأداء المهارة بالقرب من الشبكة.
٩	تؤدي الدرجة الأمامية الطائرة في الجباز من الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى وللخلف.
١٠	عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد في الجباز يكون الهبوط باستقبال الأرض بالقدمين على الأمشاط أولاً ثم الكعبين، مع فرد الركبتين قليلاً لامتصاص قوة الجاذبية الأرضية .
١١	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون الضربات المعادة) في كرة الريشة الطائرة بعد رد الإرسال إذا الريشة علقت على الشبكة وبقيت مستقرة على قمتها .
١٢	تستخدم مهارة الاسقاط من فوق الرأس في الريشة الطائرة لخداع المنافس .
١٣	عند أداء التصويبة السلمية من المشي والجري في كرة اليد يتم مرجحة الذراع غير المصوبة أماماً وإدارة الكتف لمواجهة المرمى، مع تحريك الذراع الرامية أماماً بادناً بالمرفق وساحباً بسرعة للرسغ.
١٤	يسمى إخلال الاتزان في الجودو بـ (كوزوشي) .
١٥	من أهم الأخطاء الشائعة في رمية الكتف (إيبون - سيو - ناجي) عدم حمل المدافع (الأوكي) على الظهر .
١٦	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون الأخطاء) في كرة الريشة الطائرة لا يعد خطأ إذا علقت الريشة على الشبكة وبقيت عالقة على قمة الشبكة

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

١- عند أداء رمية الجزاء في كرة اليد يتم السقوط إلى الأمام بالدفع بقدم واحدة أو بكليهما، مع المحافظة على وضع الرأس إلى الأعلى والنظر باتجاه	أ- الحارس	ب - الزميل	ج - الكرة
٢- تؤدي التصويبة السلمية من المشي والجري في كرة اليد بعد استقبال الكرة الجري	أ- خطوتين	ب- ٣ خطوات	ج - ٤ خطوات
٣- عند أداء مسكة المضرب بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يكون رأس المضرب	أ - أفقي	ب - مائل	ج - عمودي

٤- عند أداء الإرسال الخلفي في كرة الريشة الطائرة يكون إسقاط الريشة عمودياً في نفس الوقت الذي يعود فيه المضرب من الخلف لمضرب الريشة أمام الجسم وتحت الوسط.		
أ - للأمام	ب - للخلف	ج - للجانب
٥- عند أداء الإسقاط من فوق الرأس في كرة الريشة الطائرة تضرب الريشة واللاعب ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة .		
أ - أوسط	ب - أقرب	ج - أبعد
٦- تؤدي الدرجة الأمامية الطائرة في الجمباز من الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى و.....		
أ - للجانب	ب - للخلف	ج - للأمام
٧- تبدأ الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد في الجمباز بالاقتراب بالجري من حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلاً للأمام ومرجحة الذراعين أماماً عالياً والرأس بين الذراعين.		
أ - ٢ - ٣ خطوات	ب - ٢ - ٣ خطوات	ج - ٢ - ٣ خطوات
٨- عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة في الجمباز يكون الجسم عند الطيران مفروداً تماماً وعالياً والذراعان مائلتان عالياً والرأس		
أ - للأسفل	ب - للأعلى	ج - للخلف
٩- عند أداء الإسقاط من فوق الرأس بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يستخدم الرسغ في توجيه حدة الضربة أكثر من الضربة المسقطة البطيئة، حتى تسقط الريشة بعد خط المنخفض لملعب المنافس.		
أ - البداية	ب - النهاية	ج - الإرسال
١٠- عند أداء الإرسال الخلفي في الريشة الطائرة يكون مسار طيران الريشة أقرب ما يكون من الشبكة وإن تسقط على أو خط الإرسال القريب .		
أ - خلف	ب - أمام	ج - جانب
١١- رمية الكتف تعتبر مهارة من مهارات رياضة		
أ - الكاراتيه	ب- الجودو	ج - التايكوندو
١٢- من المهارات التي تم دراستها في وحدة الجودو .		
أ - السقطة الجانبية	ب - السقطة الأمامية	ج - رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)

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

نموذج الإجابة

اسم الطالب / ة	
المصحح	
المراجع	

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

١-	يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب.	✓
٢-	تؤدي رمية الجزاء في حال استخدام اللاعب / ة طريقة السقوط في كرة اليد من الوقوف القدمين متباعدة بوسع الصدر والجزء العلوي من الجسم مائل قليلاً إلى الأمام. الكرة تحت سيطرة كلا اليدين.	✓
٣-	عند أداء التصويبة السلمية من المشي و الجري في كرة اليد يتم رفع اليد المعاكسة قليلاً أمام الجسم من أجل الحفاظ على التوازن مع دوران الكتف بشكل متعامد مع المرمى .	✓
٤-	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون رمية (٧) أمتار) في كرة اليد يتم إقرار رمية (٧) أمتار إذا قام حارس المرمى بعبور أي خط (٤) م .	✓
٥-	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (رمية الحكم) في كرة اليد لا يستأنف اللعب برمية الحكم إذا لمست السقف أو أي مثبت فوق الملعب.	×
٦-	عند أداء مسكة المضرب بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يكون القبض على المضرب بطريقة غير متوترة لأن وزنه خفيف يمكن التحكم فيه بسهولة .	✓
٧-	عند الإرسال الخلفي في كرة الريشة الطائرة يكون ضرب الريشة بحركة تشبه البندول من مفصل المرفق .	✓
٨-	تؤدي الإسقاط من فوق الرأس بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة من أماكن عدة للملعب ، وينصح بالنسبة للمبتدئين بأداء المهارة بالقرب من الشبكة.	✓
٩-	تؤدي الدرجة الأمامية الطائرة في الجمباز من الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى وللخلف.	×
١٠-	عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد في الجمباز يكون الهبوط باستقبال الأرض بالقدمين على الأمشاط أولاً ثم الكعبين، مع فرد الركبتين قليلاً لامتصاص قوة الجاذبية الأرضية .	×
١١-	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون الضربات المعادة) في كرة الريشة الطائرة بعد رد الإرسال إذا الريشة علقت على الشبكة وبقيت مستقرة على قممتها .	✓
١٢-	تستخدم مهارة الاسقاط من فوق الرأس في الريشة الطائرة لخداع المنافس .	✓
١٣-	عند أداء التصويبة السلمية من المشي والجري في كرة اليد يتم مرجحة الذراع غير المصوبة أماما وإدارة الكتف لمواجهة المرمى، مع تحريك الذراع الرامية أماماً بادئاً بالمرفق وساحباً بسرعة للرسغ.	×
١٤-	يسمى إخلال الاتزان في الجودو بـ (كوزوشي) .	✓
١٥-	من أهم الأخطاء الشائعة في رمية الكتف (إيبون - سيو - ناجي) عدم حمل المدافع (الأوكي) على الظهر .	✓
١٦-	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون الأخطاء) في كرة الريشة الطائرة لا يعد خطأ إذا علقت الريشة على الشبكة وبقيت عالقة على قمة الشبكة	×

موقع منهجي
mnhaji.com

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

١- عند أداء رمية الجزاء في كرة اليد يتم السقوط إلى الأمام بالدفع بقدم واحدة أو بكليهما، مع المحافظة على وضع الرأس إلى الأعلى والنظر باتجاه	أ- الحارس	ب - الزميل	ج - الكرة
٢- تؤدي التصويبة السلمية من المشي والجري في كرة اليد بعد استقبال الكرة الجري من أجل إعطاء الجسم زخماً للوثب.	أ- خطوتين	ب- ٣ خطوات	ج - ٤ خطوات
٣- عند أداء مسكة المضرب بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يكون رأس المضرب على سطح الأرض .	أ - أفقي	ب - مائل	ج - عمودي
٤- عند أداء الإرسال الخلفي في كرة الريشة الطائرة يكون إسقاط الريشة عمودياً في نفس الوقت الذي يعود فيه المضرب من الخلف لضرب الريشة			

أمام الجسم وتحت الوسط.		
أ - للأمام	ب - للخلف	ج - للجانب
٥- عند أداء الإسقاط من فوق الرأس في كرة الريشة الطائرة تضرب الريشة واللاعب ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة .		
أ - أوسط	ب - أقرب	ج - أبعد
٦- تؤدي الدرجة الأمامية الطائرة في الجمباز من الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى و.....		
أ - للجانب	ب - للخلف	ج - للأمام
٧- تبدأ الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد في الجمباز بالاقتراب بالجري من حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلاً للأمام ومرجحة الذراعين أماماً عالياً والرأس بين الذراعين.		
أ - ٢ - ٣ خطوات	ب - ٢ - ٣ خطوات	ج - ٢ - ٣ خطوات
٨- عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة في الجمباز يكون الجسم عند الطيران مفروداً تماماً وعالياً والذراعان مائلتان عالياً والرأس		
أ - للأسفل	ب - للأعلى	ج - للخلف
٩- عند أداء الإسقاط من فوق الرأس بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يستخدم الرسغ في توجيه حدة الضربة أكثر من الضربة المسقطة البطيئة، حتى تسقط الريشة بعد خط المنخفض لملاعب المنافس.		
أ - البداية	ب - النهاية	ج - الإرسال
١٠- عند أداء الإرسال الخلفي في الريشة الطائرة يكون مسار طيران الريشة أقرب ما يكون من الشبكة وإن تسقط على أو خط الإرسال القريب .		
أ - خلف	ب - أمام	ج - جانب
١١- رمية الكتف تعتبر مهارة من مهارات رياضة		
أ - الكاراتيه	ب - الجودو	ج - التايكوندو
١٢- من المهارات التي تم دراستها في وحدة الجودو .		
أ - السقطة الجانبية	ب - السقطة الأمامية	ج - رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)



موقع منهجي
mnhaji.com

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

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - يجب على اللاعب المنفذ لرمية الإدخال في كرة السلة ألا يستنفذ أكثر لتترك الكرة :		
(أ) 10 ثواني	(ب) 5 ثواني	(ج) 3 ثواني
2 - قبل ممارسة النشاط البدني ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي		
(أ) 10 ساعات	(ب) 3-5 ساعات	(ج) 8 ساعات
3 - هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواءً جميع أجزاء جسمه أو جزء منه:		
(أ) الاتزان	(ب) الرشاقة	(ج) التوافق
4 - هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب ؟:		
(أ) القوة العضلية	(ب) قوة عضلات البطن	(ج) القدرة العضلية
5- هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة		
(أ) المرونة	(ب) القدرة العضلية	(ج) الاتزان
6 - هي تمرير الكرة من قبل لاعب خارج الحدود إلى داخل ساحة اللعب.		
(أ) رمية الإدخال.	(ب) التصويب.	(ج) لا شيء مما ذكر.
7 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
8 - في التمريرة الخطافية يتم حفظ توازن الجسم وحمايته من المنافس من خلال:		
(أ) اليد اليسرى.	(ب) الجلوس.	(ج) لا شيء مما ذكر.
9 - في مهارة التصويب من الوثب يراعى عند أخذ خطوات ما قبل الوثب أن تكون:		
(أ) قصيرة وسريعة.	(ب) بطيئة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
10 - يتم تعويض الصوديوم أثناء ممارسة النشاط البدني بتناول أطعمة غنية:		
(أ) بالملح.	(ب) السكر.	(ج) لا شيء مما ذكر.

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

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

1	في الارتكاز الخلفي يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض
2	عند أداء التصويب من الوثب يتم التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة
3	بعد أداء التمريرة الخطافية يتم الهبوط على القدمين معاً
4	تحتسب الإصابة الميدانية في كرة السلة من منطقة النقطتين بنقطتين (2) اثنين
5	أثناء ممارسة النشاط البدني يجب شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد
6	لا يسمح لأي لاعب آخر في كرة السلة أن يتجاوز بأي جزء من جسمه خط الحدود قبل أن ترمى الكرة عبر الخط
7	قبل ممارسة النشاط البدني يجب الامتناع عن الأطعمة التي تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي
8	أثناء ممارسة النشاط البدني يجب تعويض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال والموز والبطاطس
9	قبل ممارسة النشاط البدني يجب الحرص على تناول كمية من السوائل
10	أثناء ممارسة النشاط البدني يجب تعويض الصوديوم بتناول أطعمة غنية بالملح

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

نموذج الإجابة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم
مكتب التعليم
مدرسة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - يجب على اللاعب المنفذ لرمية الإدخال في كرة السلة ألا يستنفذ أكثر لتترك الكرة :		
(أ) ١٠ ثواني	(ب) ٥ ثواني	(ج) ٣ ثواني
٢ - قبل ممارسة النشاط البدني ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي		
(أ) ١٠ ساعات	(ب) ٣-٥ ساعات	(ج) ٨ ساعات
٣ - هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواءً جميع أجزاء جسمه أو جزء منه:		
(أ) الاتزان	(ب) الرشاقة	(ج) التوافق
٤ - هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب ؟:		
(أ) القوة العضلية	(ب) قوة عضلات البطن	(ج) القدرة العضلية
٥ - هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة		
(أ) المرونة	(ب) القدرة العضلية	(ج) الاتزان
٦ - هي تمرير الكرة من قبل لاعب خارج الحدود إلى داخل ساحة اللعب.		
(أ) رمية الإدخال.	(ب) التصويب.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٧ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٨ - في التمريرة الخطافية يتم حفظ توازن الجسم وحمايته من المنافس من خلال:		
(أ) اليد اليسرى.	(ب) الجلوس.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٩ - في مهارة التصويب من الوثب يراعى عند أخذ خطوات ما قبل الوثب أن تكون:		
(أ) قصيرة وسريعة.	(ب) بطيئة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٠ - يتم تعويض الصوديوم أثناء ممارسة النشاط البدني بتناول أطعمة غنية:		
(أ) بالملح.	(ب) السكر.	(ج) لا شيء مما ذكر.



نموذج اجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (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	في الارتكاز الخلفي يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض
✓	٢	عند أداء التصويب من الوثب يتم التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة
✓	٣	بعد أداء التمريرة الخطافية يتم الهبوط على القدمين معاً
✓	٤	تحتسب الإصابة الميدانية في كرة السلة من منطقة النقطتين بنقطتين (٢) اثنين
✓	٥	أثناء ممارسة النشاط البدني يجب شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد
✓	٦	لا يسمح لأي لاعب آخر في كرة السلة أن يتجاوز بأي جزء من جسمه خط الحدود قبل أن ترمى الكرة عبر الخط
✓	٧	قبل ممارسة النشاط البدني يجب الامتناع عن الأطعمة التي تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي
✓	٨	أثناء ممارسة النشاط البدني يجب تعويض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال والموز والبطاطس
✓	٩	قبل ممارسة النشاط البدني يجب الحرص على تناول كمية من السوائل
✓	١٠	أثناء ممارسة النشاط البدني يجب تعويض الصوديوم بتناول أطعمة غنية بالملح

انتهت الأسئلة ،،، أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،، الأستاذ/

التاريخ: / / ١٤٤٦ هـ

اليوم:

الزمن:

الاختبار النهائي لمادة التربية البدنية و الدفاع عن النفس انتساب
الصف الثاني متوسط الفصل الدراسي الثالث للعام ١٤٤٦ هـ

اسم الطالبة : رقم الجلوس: (.....)

رقم السؤال	الدرجة التي حصلت عليها الطالبة		اسم المصححة وتوقيعها	اسم المراجعة وتوقيعها	اسم المدققة وتوقيعها
	رقماً	كتابة			
السؤال الأول					
السؤال الثاني					
المجموع					

استعيني بالله ثم اجيبي عن الأسئلة التالية

السؤال الأول / اختاري الإجابة الصحيحة :

١	مواصفات ملعب الريشة الطائرة	
أ	مربع الشكل	ب مستطيل الشكل
٢	ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي	
أ	٤ - ٥ ساعات	ب ٣ - ٥ ساعات
ج	٢ - ٤ ساعات	د
٣	هناك أسس للتغذية بعد التمرين منها	
أ	شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد	ب تعويض الصوديوم بتناول أطعمة غنية بالملح
ج	السوائل والجلوكوز	د جميع ما سبق

السؤال الثاني / ضعي علامة صح أو خطأ امام العبارات التالية :

م	العبرة	العلامة
١	يبدأ أداء الإرسال الخلفي في الريشة الطائرة بإسقاط الريشة عمودياً في نفس الوقت الذي يعود فيه المضرب من الخلف للأمام لضرب الريشة أمام الجسم وتحت الوسط.	
٢	يؤدي الإسقاط من فوق الرأس في الريشة الطائرة بضرب الريشة واللاعب أبعد ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة.	
٣	من مواصفات ملعب الريشة الطائرة بالنسبة لعرش الملعب الزوجي (١٠ متر) ، أما عرض الملعب الفردي فيكون (٥,١٨ متر).	
٤	يجب أن يكون الجسم في مهارة الارتكاز الخلفي في حالة اتزان وفي وضع عالي .	
٥	تؤدي مهارة التمريرة الخطافية من وضع الكرة على اليد الممررة البعيدة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى	
٦	تؤدي مهارة التصويب من الوثب بالتوقف بعدة أو ثلاث عدات واستلام الكرة	
٧	القدرة العضلية: هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة	
٨	تؤدي مهارة التمرير من مستوى الصدر في كرة اليد بتحريك الممرر ناحية الذراع الممررة مع نقل وزن جسمه على قدم الارتكاز	
٩	لا يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب	
١٠	أداء التصويبة السلمية من المشي تؤدي أولاً- بعد استقبال الكرة الجري ثلاث خطوات من أجل إعطاء الجسم زخماً للوثب. ثانياً- أداء خطوة ثالثة قطرية طويلة مع وضع القدم على الأرض وثني مفصل الركبة من أجل المساعدة في تغيير الزخم الأمامي	
١١	في كرة اليد تنفيذ رمية ال ٧ أمتار بتصويبة على المرمى خلال (٣ ثوان) بعد صافرة من الحكم.	
١٢	العوامل المؤثرة في المرونة هي العمر الزمني والعمر التدريبي.بالإضافة الى نوع الرياضة الممارسة	
١٣	يتكون شوط اللعب الزوجي والفردي من ١٥ نقطة أو ٢١ نقطة حسب الاتفاق	
١٤	تلعب المباراة الزوجية بحيث يتواجد كل زميلين في أحد نصفي الملعب	
١٥	المرونة هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها	
١٦	القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.	
١٧	عند تمرير الكرة من مستوى الركبة يتم نقل ثقل وزن الجسم على قدم الارتكاز.	
١٨	تؤدي رمية الجزاء من وضع الوقوف القدمين متباعدة بوسع الحوض	
١٩	يسمح بلعب كرة اليد أثناء الركوع أو الجلوس أو الرقود على الأرض	
٢٠	وقفة الارتكاز الأمامي تعرف بالوقفة الأمامية الطويلة	
٢١	تكون اليد المصوبة في مهارة التصويبة السلمية من المشي خلفاً مع المحافظة على وضع الكرة فوق الرأس	
٢٢	يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر.	
٢٣	يتم تعويض البتاسويو بعصير البرتقال والموز	
٢٤	في مهارة التصويب من الوثب يكون التوقف عدة أو عدتين واستلام الكرة	
٢٥	ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة ٣-٥ ساعات	
٢٦	المرونة هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها	
٢٧	من مهارة الارتكاز الخلفي يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض	

مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح

معلمة المادة / فاطمة العنزي

