

تم تحميل وعرض المادة من

# منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد





المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الثاني متوسط

١٠ درجات

اسم الطالب : ..... الصف : .....

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الثاني - الفترة الأولى ) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

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

( )	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة	-١
( )	تعتبر مهارة التمرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة	-٢
( )	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .	-٣
( )	مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة تعتبر من أهم التصويبات في كرة السلة	-٤
( )	تؤدي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة	-٥
( )	السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس .	-٦

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

١	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة	أ- اللياقة القلبية التنفسية	ب- التركيب الجسمي	ج- القوة العضلية
٢	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة	أ- الرشاقة	ب- السرعة	ج- الاتزان
٣	من أنواع السرعة	أ- سرعة الانتقال	ب- سرعة الحركة	ج- جميع ما ذكر صحيح



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- التصويب من الوثب

٢- الارتكاز الخلفي

١- المحاور بالكرة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح  
معلم المادة : سعيد الزهراني



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الثاني متوسط

# نموذج الإجابة

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الثاني – الفترة الأولى ) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

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

١-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة	( صح )
٢-	تعتبر مهارة التمرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة	( صح )
٣-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .	( صح )
٤-	مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة تعتبر من أهم التصويبات في كرة السلة	( صح )
٥-	تؤدي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة	( صح )
٦-	السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس .	( صح )

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

١	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة	أ- اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
٢	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة	أ- الرشاقة	ب-	السرعة	ج-	الاتزان
٣	من أنواع السرعة	أ- سرعة الانتقال	ب-	سرعة الحركة	ج-	جميع ما ذكر صحيح



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- التصويب من الوثب

٢- الارتكاز الخلفي

١- المحاورة بالكرة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح



أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفترة الأولى ) للصف ثاني متوسط الفصل الثاني لعام 1447 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

1	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة.	( )
2	تعتبر مهارة التمرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة.	( )
3	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0	( )
4	مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة تعتبر من أهم التصويبات في كرة السلة	( )
5	تؤدي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة.	( )

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	المرونة
..... تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس0						
2	أ	الرشاقة	ب	اللياقة القلبية التنفسية	ج	لا شيء مما ذكر
هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.						
3	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح
هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة.						
4	أ	قصيرة	ب	سريعة	ج	جميع ما ذكر صحيح
في مهارة التصويب من الوثب يراعى عند أخذ خطوات ما قبل الوثب أن تكون ..... و .....						
5	أ	العضلات	ب	المفاصل	ج	جميع ما ذكر صحيح
يتم نقل الأكسجين بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصاً ..... لإنتاج الطاقة.						

# نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفترة الأولى ) للصف ثاني متوسط الفصل الثاني لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

١	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة.	(✓)
٢	تعتبر مهارة التمرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة.	(✓)
٣	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد.	(✓)
٤	مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة تعتبر من أهم التصويبات في كرة السلة	(✓)
٥	تؤدي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة.	(✓)

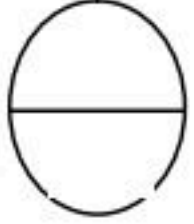
السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس .	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	المرونة
٢	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.	أ	الرشاقة	ب	اللياقة القلبية التنفسية	ج	لا شيء مما ذكر
٣	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة.	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	في مهارة التصويب من الوثب يراعى عند أخذ خطوات ما قبل الوثب أن تكون ..... و .....	أ	قصيرة	ب	سريعة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	يتم نقل الأكسجين بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصاً ..... لإنتاج الطاقة.	أ	العضلات	ب	المفاصل	ج	جميع ما ذكر صحيح

اختبار الفترة الأولى لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس  
للفترة الدراسية الثانية لعام ١٤٤٧ هـ للصف الثاني المتوسط

اسم الطالب/ة :

الصف : /



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

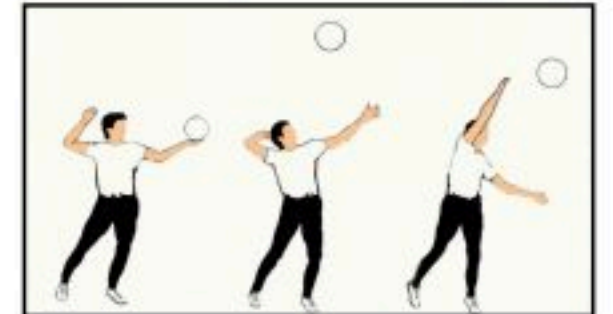
- ١- من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب العمر . ( )  
٢- تؤدي مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في تنس الطاولة من وقفة الاستعداد . ( )

السؤال الثاني: اختار / ي الإجابة الصحيحة من العبارات التالية؟

- ١- عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تكون متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى ..... الرأس .  
أ- أعلى      ب- أسفل      ج- أوسط  
٢- عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يقف اللاعب/ة ..... الطاولة متخذًا وضع الاستعداد.  
أ- أمام      ب- خلف      ج- جانبا

السؤال الثالث: صل / ي الصورة بالعنوان المناسب لها؟

الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب



الإرسال من الأعلى المواجه

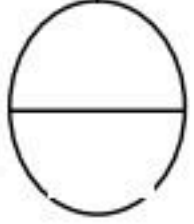


# نهوذج الإجابة

اختبار الفترة الأولى لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس  
للفترة الدراسية الثانية لعام ١٤٤٧ هـ للصف الثاني المتوسط

اسم الطالب/ة :

الصف : /



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

- ١- من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب العمر . ( x )
- ٢- تؤدي مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في تنس الطاولة من وقفة الاستعداد . ( ✓ )

السؤال الثاني: اختار / ي الإجابة الصحيحة من العبارات التالية؟

- ١- عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تكون متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى ..... الرأس .  
أ- أعلى  
ب- أسفل  
ج- أوسط
- ٢- عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يقف اللاعب/ة ..... الطاولة متخذًا وضع الاستعداد.  
أ- أمام  
ب- خلف  
ج- جانبا

السؤال الثالث: صل / ي الصورة بالعنوان المناسب لها؟

الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب

الإرسال من الأعلى المواجه

