

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



أسئلة اختبار الانتساب في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف : الثاني متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : الصف :

٢٠

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

()	1	من طرق قياس نبضات القلب عن طريق النبض الكعبري
()	2	تعتبر الضربة الطائرة الخلفية في التنس الارضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة.
()	3	يعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم .
()	4	يعتبر الإرسال من أعلى من أكثر أنواع الارسال استخداما في كرة الطائرة.
()	5	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 م) .
()	6	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد.
()	7	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.
()	8	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.
()	9	الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة.
()	10	من أسس تناول الغذاء قبل التمرين تجنب تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية.
()	11	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (مسكة المضرب الغربية) .
()	12	رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة
()	13	يؤدي الإرسال من الأعلى المواجه من الوقوف الوضع أماماً.
()	14	في مهارة الاستقبال يساعد اليد الداخلي من الجانب تكون اليدان والساعدان معاً وبالتوازي مع الفخذين.
()	15	يلتقي اصبعاً السبابة والإبهام عند استعمال الضربة الأمامية والإرسال اللولبي.
()	16	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.
()	17	من العوامل المؤثرة على عنصر التوافق التفكير .
()	18	عند أداء مهارة التمريرة الطويلة في كرة القدم يكون توزيع النظر بين الكرة و اللاعب/ة الذي مررت له الكرة .
()	19	يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق اختبار قوة عضلات الذراعين.
()	20	من المهارات التي تم دراستها في رياضة التايكوندو (وقفة المشي) .

السؤال الثاني : اختاري / الإجابة الصحيحة فيما يلي :

..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.					1
أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.					2
أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر
..... هو نوعاً من أنواع الإرسال التي تتميز بالقوة والسرعة.					3
أ	الإرسال المستقيم من أعلى	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح
من أنواع السرعة :					4
أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح
تقاس القوة العضلية عن طريق :					5
أ	قوة عضلات الذراعين	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
أثناء أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ يتم العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في وضع ممكن.					6
أ	أقل	ب	أعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
في مهارة الإرسال من الأعلى المواجه يتم رمي الكرة لأعلى أمام الجسم بارتفاع فوق كتف الذراع					7
أ	الحررة	ب	الضاربة	ج	لا شيء مما ذكر
أثناء أداء مهارة التمريرة الطويلة يوزع النظر بين و الذي مررت له الكرة.					8
أ	الكرة	ب	اللاعب	ج	جميع ما ذكر صحيح
في المسكة الغربية للمضرب يشكل اصبع الإبهام مع السبابة والأصابع الأخرى رقم					9
أ	7	ب	10	ج	جميع ما ذكر صحيح
..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.					10
أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح
..... هي فن استخدام اليد والقدم في الدفاع عن النفس بروح قتالية.					11
أ	التايكوندو	ب	كرة القدم	ج	كرة اليد
تسمى وقفة الطعن الأمامية :					12
أ	أب - سوجي	ب	أب - كوبي	ج	لا شيء مما ذكر
أثناء أداء وقفة الطعن الأمامية يكون اتجاه الصدر					13
أ	للأمام	ب	للخلف	ج	للأعلى
في التمريرة الطويلة تكون الزاوية قريبة من درجة تقريباً.					14
أ	45	ب	54	ج	جميع ما ذكر صحيح
يقاس نبض القلب بطرائق كثيرة منها :					15
أ	النبض الكعبري	ب	النبض السباتي	ج	لا شيء مما ذكر



السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

5

(أب - كوبي , الإرسال من الأعلى المواجه , الإرسال المستقيم من أعلى , الرشاقة الخاصة , قوة القبضة)

- 1- يتم قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس
- 2- هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد.
- 3- في مهارة يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض.
- 4- في مهارة تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة.
- 5- تستخدم مهارة وقفة الطعن الأمامية كثيراً عند التدريب لأداء الركلات واللكمات.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار الانتساب في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف : الثاني متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : الصف :

٢٠

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

(✓)	١	من طرق قياس نبضات القلب عن طريق النبض الكعبري
(✓)	٢	تعتبر الضربة الطائرة الخلفية في التنس الارضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة .
(✓)	٣	يعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم .
(✓)	٤	يعتبر الإرسال من أعلى من أكثر أنواع الإرسال استخداما في كرة الطائرة.
(✓)	٥	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ م) .
(✓)	٦	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .
(✓)	٧	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.
(✓)	٨	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.
(✓)	٩	الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة.
(✓)	١٠	من أسس تناول الغذاء قبل التمرين تجنب تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية.
(✓)	١١	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (مسكة المضرب الغربية) .
(✓)	١٢	رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة
(✓)	١٣	يؤدي الإرسال من الأعلى المواجه من الوقوف الوضع أماماً.
(✓)	١٤	في مهارة الاستقبال يساعد اليد الداخلي من الجانب تكون اليدان والساعدان معاً وبالتوازي مع الفخذين.
(✓)	١٥	يلتقي اصبعاً السبابة والإبهام عند استعمال الضربة الأمامية والإرسال اللولبي.
(✓)	١٦	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.
(✓)	١٧	من العوامل المؤثرة على عنصر التوافق التفكير .
(✓)	١٨	عند أداء مهارة التميريرة الطويلة في كرة القدم يكون توزيع النظر بين الكرة و اللاعب/ة الذي مررت له الكرة .
(✓)	١٩	يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق اختبار قوة عضلات الذراعين.
(✓)	٢٠	من المهارات التي تم دراستها في رياضة التايكوندو (وقفة المشي) .



السؤال الثاني : اختاري/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
٢	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر
٣	أ	الإرسال المستقيم من أعلى	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	أ	قوة عضلات الذراعين	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
٦	أ	أقل	ب	أعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
٧	أ	الحررة	ب	الضاربة	ج	لا شيء مما ذكر
٨	أ	الكرة	ب	اللاعب	ج	جميع ما ذكر صحيح
٩	أ	٧	ب	١٠	ج	جميع ما ذكر صحيح
١٠	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح
١١	أ	التايكوندو	ب	كرة القدم	ج	كرة اليد
١٢	أ	أب - سوجي	ب	أب - كوبي	ج	لا شيء مما ذكر
١٣	أ	للأمام	ب	للخلف	ج	للأعلى
١٤	أ	٤٥	ب	٥٤	ج	جميع ما ذكر صحيح
١٥	أ	النبض الكعبري	ب	النبض السباتي	ج	جميع ما ذكر صحيح

السؤال الثالث / ضع / ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

٥

(أب - كوبي ، الإرسال من الأعلى المواجه ، الإرسال المستقيم من أعلى ، الرشاقة الخاصة ، قوة القبضة)

- ١- يتم قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس**قوة القبضة**..... .
- ٢-**الرشاقة الخاصة**..... هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد.
- ٣- في مهارة**الإرسال المستقيم من أعلى**... يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض.
- ٤- في مهارة**الإرسال من أعلى المواجه**..... تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة.
- ٥- تستخدم مهارة وقفة الطعن الأمامية**أب - كوبي**..... كثيراً عند التدريب لأداء الركلات واللكمات.

 **موقع منهجي**
mnhaji.com

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

40

40

اسم الطالب / ة / / الشعبة /

20

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

- 1- من العوامل المؤثرة على عنصر التوافق التفكير . ؟ ()
- 2- تعرف السرعة بأنه بطء الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . ؟ ()
- 3- عند أداء مهارة التمريرة الطويلة في كرة القدم يكون توزيع النظر بين الكرة و اللاعب/ة الذي مررت له الكرة . ؟ ()
- 4- عند أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم بتحويل الكرة إلى القدمين و امتصاصها توجيهها إلى خصم أو التصويب . ؟ ()
- 5- تؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب في كرة القدم برفع اليدين عاليا بخفة لحفظ التوازن . ؟ ()
- 6- تؤدي مهارة الإرسال المستقيم من أعلى في تنس الأرضي بصورة دائرية . ؟ ()
- 7- عند أداء مهارة المسكة الغربية للمضرب في تنس الأرضي يشكل أصبع الإبهام مع السبابة و الأصابع الأخرى شكل (V) ()
- 8- من مهارات التي دراسته / بها في رياضة التايكوندو (وقفة المشي) ؟ ()
- 9- يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق اختبار قوة عضلات الذراعين ؟ ()
- 10- تؤدي مهارة قذف القرص في ألعاب القوى بوضع اليد اليسار أعلى القرص لإسناده . ؟ ()

20

السؤال الثاني : اختار / ي الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثرها شيوعا ؟
1- النبض الكعبري 2- النبض السباتي 3- جميع ما ذكر صحيح
- 2- عند أداء مهارة الضربة الطائرة الخلفية في تنس الأرضي يتم فيها أخذ وضع الاستعداد ثم الاستدارة لجهة اليسار واليمين مع تبديل قبضة المضرب للضربة. ؟
1- الساحقة 2- الأمامية 3- الخلفية
- 3- يعرف هذا العنصر بأنه 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- يعرف بأنه القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة . ؟
1- السرعة 2- الاتزان 3- التوافق
- 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- من المتطلبات الفنية لمهارة التمريرة الطويلة السليمة في كرة القدم ؟
1- التوقيت السليم 2- اتجاه وارتفاع الكرة 3- جميع ما ذكر صحيح
- 8- من قوانين لعبة كرة القدم تعتبر الكرة خارج اللعب عند ما تكون . ؟
1- إيقاف اللعب من قبل الحكم 2- ارتدت الكرة وبقيت داخل الملعب 3- جميع ما ذكر صحيح
- 9- من قوانين لعبة كرة القدم لا يكون اللاعب/ة في موقف تسلل إذا. ؟
1- في نصف ميدان اللعب الفريق الأخر 2- في نصف ميدان اللعب الخاص به 3- جميع ما ذكر صحيح
- 10- عند أداء مهارة الإرسال المستقيم من أعلى في تنس الأرضي تتجه الكرة فيه إلى مؤخرة منطقة الإرسال وفي الجهة ؟
1- الساقطة 2- المقابلة 3- المعاكسة

انتهت الأسئلة و تمنياتي لكم بالتوفيق

نهودج الإجابة

اختبار الفصل الدراسي الأول لعام ١٤٤٨ هـ
لمادة التربية البدنية و الدفاع عن النفس
للصف الثاني المتوسط (انتساب)

40

40

اسم الطالب / ة / / الشعبة /

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

20

- 1- من العوامل المؤثرة على عنصر التوافق التفكير . ؟ (✓)
- 2- تعرف السرعة بأنه بطء الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . ؟ (x)
- 3- عند أداء مهارة التمريرة الطويلة في كرة القدم يكون توزيع النظر بين الكرة و اللاعب/ة الذي مررت له الكرة . ؟ (✓)
- 4- عند أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم بتحويل الكرة إلى القدمين و امتصاصها توجيهها إلى خصم أو التصويب . ؟ (x)
- 5- تؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب في كرة القدم برفع اليدين عاليا بخفة لحفظ التوازن . ؟ (✓)
- 6- تؤدي مهارة الإرسال المستقيم من أعلى في تنس الأرضي بصورة دائرية . ؟ (x)
- 7- عند أداء مهارة المسكة الغربية للمضرب في تنس الأرضي يشكل أصبع الإبهام مع السبابة و الأصابع الأخرى شكل (V) (✓)
- 8- من مهارات التي دراسته / بها في رياضة التايكوندو (وقفة المشي) ؟ (✓)
- 9- يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق اختبار قوة عضلات الذراعين ؟ (✓)
- 10- تؤدي مهارة قذف القرص في ألعاب القوى بوضع اليد اليسار أعلى القرص لإسناده . ؟ (x)

20

السؤال الثاني : اختار / ي الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثرها شيوعا ؟
1- النبض الكعبري 2- النبض السباتي 3- جميع ما ذكر صحيح
- 2- عند أداء مهارة الضربة الطائرة الخلفية في تنس الأرضي يتم فيها أخذ وضع الاستعداد ثم الاستدارة لجهة اليسار واليمين مع تبديل قبضة المضرب للضربة. ؟
1- الساحقة 2- الأمامية 3- الخلفية
- 3- يعرف هذا العنصر بأنه 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- يعرف بأنه القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة . ؟
1- السرعة 2- الاتزان 3- التوافق
- 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- من المتطلبات الفنية لمهارة التمريرة الطويلة السليمة في كرة القدم ؟
1- التوقيت السليم 2- اتجاه وارتفاع الكرة 3- جميع ما ذكر صحيح
- 8- من قوانين لعبة كرة القدم تعتبر الكرة خارج اللعب عند ما تكون . ؟
1- إيقاف اللعب من قبل الحكم 2- ارتدت الكرة وبقيت داخل الملعب 3- جميع ما ذكر صحيح
- 9- من قوانين لعبة كرة القدم لا يكون اللاعب/ة في موقف تسلل إذا. ؟
1- في نصف ميدان اللعب الفريق الآخر 2- في نصف ميدان اللعب الخاص به 3- جميع ما ذكر صحيح
- 10- عند أداء مهارة الإرسال المستقيم من أعلى في تنس الأرضي تتجه الكرة فيه إلى مؤخرة منطقة الإرسال وفي الجهة ؟
1- الساقطة 2- المقابلة 3- المعاكسة

انتهت الأسئلة و تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس			
الصف : الثاني متوسط (أنتساب)			
الزمن : ساعة ونصف			
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 هـ			

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

السؤال الأول : اختاري/ي الإجابة الصحيحة :

/ 30

1.	من القياسات القبلية للعناصر للياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟	-1	المرونة	-2	التركيب الجسمي	-3	جميع ما ذكر صحيح
2.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟	-1	الرشاقة	-2	السرعة	-3	المرونة
3.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟	-1	القدرة العضلية	-2	الرشاقة	-3	القوة العضلية
4.	عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى مواجهه في كرة الطائرة الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة خلف الخط للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟	-1	النهائي	-2	البداية	-3	الايوسط
5.	عند أداء مهارة استقبال الكرة يساعد اليد الداخلي من الجانب في كرة الطائرة حرف الجذع مع نزول الجسم للأسفل ؟	-1	أماماً	-2	جانبا	-3	خلفاً
6.	عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة الطاولة يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة ؟	-1	منحنى	-2	متعرج	-3	مستقيم
7.	عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجهه في كرة الطائرة يتم رفع اليد الحاملة لمستوى الرأس أو قليلاً ؟	-1	أعلى	-2	أسفل	-3	جانب
8.	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟	-1	الاتزان	-2	السرعة	-3	قوة عضلات البطن
9.	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة السلة يراعى عدم ثني الركبتين أثناء ؟	-1	الدوران	-2	الجري		التوقف
10.	عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة الطاولة تكون متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى الرأس ؟	-1	أسفل	-2	أعلى	-3	لا شيء
11.	عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة ؟	-1	للجانب	-2	للخلف	-3	للأمام
12.	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة السلة يكون الارتكاز على مشط القدم ؟	-1	الخلفية	-2	الأمامية	-3	لا شيء
13.	عند أداء مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة يكون الوثب مع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لا تعوق رؤية السلة ؟	-1	لأسفل	-2	لأعلى	-3	لوسط
14.	عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة في كرة السلة تقوم اليد اليسرى بحفظ توازن الجسم وحمايته من المنافس بثني الذراع أمام الصدر مع توجيه المرافق ؟						

		لا شيء	-3	للخارج	-2	للداخل	-1		
		تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟							
		الحزام الصدري	-3	الجري المتعرج	-2	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	-1	15	

/ 8

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

1	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة يجوز طلب توقفات اللعب العادية بواسطة المدرب أو رئيس الشوط في غياب المدرب أو بواسطتهما فقط
2	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا يجب أن تستأنف المباراة من أعداد مفردة من الأشواط .
3	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة السلة تحتسب الإصابة الميدانية من منطقة النقطتين بنقطتين (2) .
4	من أهم النقاط التعليمية في مهارة الكاتا الأولى استقامة الظهر أثناء الأداء

/ 2

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟

1- عددي اثنين من أجزاء مهارة الكاتا الأولى ؟

..... -1

..... -2

-2

انتهت الأسئلة.....تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	نموذج الإجابة		
الصف : الثاني متوسط (أنتساب)			
الزمن : ساعة ونصف			
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 هـ			

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

السؤال الأول : اختاري/ي الإجابة الصحيحة :

/ 30

1.	من القياسات القلبية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟	-1	المرونة	-2	التركيب الجسمي	-3	جميع ما ذكر صحيح
2.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟	-1	الرشاقة	-2	السرعة	-3	المرونة
3.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟	-1	القدرة العضلية	-2	الرشاقة	-3	القوة العضلية
4.	عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى مواجهه في كرة الطائرة الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة خلف الخط للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟	-1	النهائي	-2	البداية	-3	الايوسط
5.	عند أداء مهارة استقبال الكرة يساعد اليد الداخلي من الجانب في كرة الطائرة حرف الجذع مع نزول الجسم للأسفل ؟	-1	أماماً	-2	جانبا	-3	خلفا
6.	عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة الطاولة يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة ؟	-1	منحنى	-2	متعرج	-3	مستقيم
7.	عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجهه في كرة الطائرة يتم رفع اليد الحاملة لمستوى الرأس أو قليلاً ؟	-1	أعلى	-2	أسفل	-3	جانب
8.	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟	-1	الاتزان	-2	السرعة	-3	قوة عضلات البطن
9.	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة السلة يراعى عدم ثني الركبتين أثناء ؟	-1	الدوران	-2	الجري		التوقف
10.	عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة الطاولة تكون متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى الرأس ؟	-1	أسفل	-2	أعلى	-3	لا شيء
11.	عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة ؟	-1	للجانب	-2	للخلف	-3	للأمام
12.	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة السلة يكون الارتكاز على مشط القدم ؟	-1	الخلفية	-2	الأمامية	-3	لا شيء
13.	عند أداء مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة يكون الوثب مع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لا تعوق رؤية السلة ؟	-1	لأسفل	-2	لأعلى	-3	لوسط
14.	عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة في كرة السلة تقوم اليد اليسرى بحفظ توازن الجسم وحمايته من المنافس بثني الذراع أمام الصدر مع توجيه المرافق ؟						

		لا شيء	-3	للخارج	-2	للداخل	-1	
								تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟
		الحزام الصدري	-3	الجري المتعرج	-2	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	-1	15

/ 8

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

✓	1	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة يجوز طلب توقفات اللعب العادية بواسطة المدرب أو رئيس الشوط في غياب المدرب أو بواسطتهما فقط
×	2	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا يجب أن تستأنف المباراة من أعداد مفردة من الأشواط .
✓	3	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة السلة تحتسب الإصابة الميدانية من منطقة النقطتين بنقطتين (2) .
✓	4	من أهم النقاط التعليمية في مهارة الكاتا الأولى استقامة الظهر أثناء الأداء

/ 2

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟

- 1- عددي اثنين من أجزاء مهارة الكاتا الأولى ؟
 1- الجزء الأول - 2- الجزء الثاني
 3- لجزء الثالث 4- الجزء الرابع

انتهت الأسئلة.....تمنياتي لكم بالتوفيق
 معلمة/ة المادة :

موقع منهجي 
 mnhaji.com



التربية البدنية والصحية
sasport.com

المادة : تربية بدنية
الصف : ثاني متوسط
الفترة :
الزمن :

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (ثاني متوسط) العام الدراسي 1448 هـ

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

()	1- السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس 0
()	2- يعتبر الارسال بوجه المضرب من المهارات الاساسية في كرة الطاولة 0
()	3- الفريق الذي يجيد التصويب في كرة السلة يكون لديه ثقة كبيرة في نفسه مما يساعده على تحقيق الفوز.
()	4- يعتبر الارسال من أعلى من أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين.
()	5- من الخطوات الفنية في مهارة الاستقبال في كرة الطائرة نقل وزن الجسم للأمام ومتابعة الكرة بالعينين 0
()	6- تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية 0
()	7- تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات أو الضربات الهجومية 0
()	8- من أنواع السرعة سرعة الحركة 0
()	9- تحتسب الاصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بنقطة واحدة 0
()	10- يكون الحكم على بعد لا يزيد عن 4 امتار من اللاعب الذي سينفذ رمية الادخال في كرة السلة 0
()	11- تؤدي التمريرة الخطافية من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة
()	12- يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران في كرة الطائرة 0
()	13- تؤدي الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها 0
()	14- تعرف حركة الارتكاز في كرة السلة بأنها الحركة التي تسمح بدوران الجسم بشكل دائري أو نصف دائري.
()	15- تؤدي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة 0
()	16- تستخدم مهارة الارتكاز في كرة السلة لتغير الاتجاه للهروب من الدفاع المنافس.
()	17- تعتبر مهارة التمرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة.
()	18- الإرسال في كرة الطائرة هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن 0
()	19- السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.
()	20- رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس.

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1- القياسات القلبية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر.....		
(أ) التحمل (قوة عضلات البطن)	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
2- يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات		
(أ) الهجومية والدفاعية.	(ب) الهجومية.	(ج) لا شيء مما ذكر.
3- هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة ()		
(أ) المرونة.	(ب) الرشاقة.	(ج) السرعة.
4- يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها		
(أ) جهاز قوة القبضة.	(ب) الوقوف.	(ج) لا شيء مما ذكر.
5- من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) الوزن الزائد.	(ب) العمر والجنس.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
6- هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة .		
(أ) السرعة.	(ب) قوة عضلات البطن.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
7- عند أداء مهارة الارتكاز في كرة السلة يكون الارتكاز على مشط القدم		
(أ) الخلفية.	(ب) الأمامية.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
8- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل:		
(أ) العدو : 50م.	(ب) العدو: 10 م.	(ج) لا شيء مما ذكر.
9- تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة ب:		
(أ) نقطتين.	(ب) نقطة واحدة.	(ج) ثلاث نقاط.
10- وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000		
(أ) زانكتسو - داتشي.	(ب) جيدان - براي.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
11- هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.		
(أ) السرعة.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية.	(ج) لا شيء مما ذكر.
12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الأنشطة		
(أ) الهوائية.	(ب) اللاهوائية.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
13- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار الجلوس من		
(أ) الوقوف.	(ب) الرقود.	(ج) لا شيء مما ذكر.
14- يتم تنمية السرعة من خلال:		
(أ) العدو المتعرج.	(ب) العدو مع تغيير الاتجاه.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
15- أثناء أداء الإرسال بوجه المضرب يتم ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع إلى		
(أ) الأمام.	(ب) الأعلى.	(ج) الخلف.
16- تؤدي مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب من		
(أ) الجري.	(ب) وقفة الاستعداد.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
17- عند الانتهاء من الضربة الساحقة تمتد الذراع للأمام باتجاه		
(أ) الكرة.	(ب) الشبكة.	(ج) الأعلى.
18. يكون الهبوط في مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة في حالة		
(أ) اندفاع.	(ب) اتزان.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
19- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0		
(أ) الرشاقة.	(ب) التوافق.	(ج) السرعة.
20- يتكون الجزأين الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيان - شودان) من عدد		
(أ) تسع وقفات.	(ب) وقفة واحدة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق



التربية البدنية والصحية
sasport.com

المادة : تربية بدنية
الصف : ثاني متوسط
الفترة :
الزمن :

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب/ة:

نموذج الإجابة

السؤال الأول:

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

(√)	١- السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس.
(√)	٢- يعتبر الإرسال بوجه المضرب من المهارات الأساسية في كرة الطاولة.
(√)	٣- الفريق الذي يجيد التصويب في كرة السلة يكون لديه ثقة كبيرة في نفسه مما يساعده على تحقيق الفوز.
(√)	٤- يعتبر الإرسال من أعلى من أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين.
(√)	٥- من الخطوات الفنية في مهارة الاستقبال في كرة الطائرة نقل وزن الجسم للأمام ومتابعة الكرة بالعينين.
(√)	٦- تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية.
(√)	٧- تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات أو الضربات الهجومية.
(√)	٨- من أنواع السرعة سرعة الحركة.
(√)	٩- تحتسب الاصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بنقطة واحدة.
(√)	١٠- يكون الحكم على بعد لا يزيد عن ٤ امتار من اللاعب الذي سينفذ رمية الادخال في كرة السلة.
(√)	١١- تؤدي التمريرة الخطافية من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة
(√)	١٢- يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران في كرة الطائرة.
(√)	١٣- تؤدي الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها.
(√)	١٤- تعرف حركة الارتكاز في كرة السلة بأنها الحركة التي تسمح بدوران الجسم بشكل دائري أو نصف دائري.
(√)	١٥- تؤدي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة.
(√)	١٦- تستخدم مهارة الارتكاز في كرة السلة لتغيير الاتجاه للهروب من الدفاع المنافس.
(√)	١٧- تعتبر مهارة التمرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة.
(√)	١٨- الإرسال في كرة الطائرة هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن.
(√)	١٩- السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.
(√)	٢٠- رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس.



السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١- القياسات القلبية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر.....	(أ) التحمل (قوة عضلات البطن)	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٢- يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات	(أ) الهجومية والدفاعية.	(ب) الهجومية.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٣- هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة.	(أ) المرونة.	(ب) الرشاقة.	(ج) السرعة.
٤- يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها	(أ) جهاز قوة القبضة.	(ب) الوقوف.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥- من العوامل المؤثرة في الرشاقة:	(أ) الوزن الزائد.	(ب) العمر والجنس.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٦- هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة .	(أ) السرعة.	(ب) قوة عضلات البطن.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٧- عند أداء مهارة الارتكاز في كرة السلة يكون الارتكاز على مشط القدم	(أ) الخلفية.	(ب) الأمامية.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٨- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل:	(أ) العدو : ٥٠ م.	(ب) العدو : ١٠ م.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٩- تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة ب:	(أ) نقطتين.	(ب) نقطة واحدة.	(ج) ثلاث نقاط.
١٠- وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ	(أ) زانكتسو - داتشي.	(ب) جيدان - براي.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١١- هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.	(أ) السرعة.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية.	(ج) لا شيء مما ذكر.
١٢- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الأنشطة	(أ) الهوائية.	(ب) اللاهوائية.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٣- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار الجلوس من	(أ) الوقوف.	(ب) الرقود.	(ج) لا شيء مما ذكر.
١٤- يتم تنمية السرعة من خلال:	(أ) العدو المتعرج.	(ب) العدو مع تغيير الاتجاه.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٥- أثناء أداء الإرسال بوجه المضرب يتم ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع إلى	(أ) الأمام.	(ب) الأعلى.	(ج) الخلف.
١٦- تؤدي مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب من	(أ) الجري.	(ب) وقفة الاستعداد.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٧- عند الانتهاء من الضربة الساحقة تمتد الذراع للأمام باتجاه	(أ) الكرة.	(ب) الشبكة.	(ج) الأعلى.
١٨- يكون الهبوط في مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة في حالة	(أ) اندفاع.	(ب) اتزان.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٩- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .	(أ) الرشاقة.	(ب) التوافق.	(ج) السرعة.
٢٠- يتكون الجزأين الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيان - شودان) من عدد	(أ) تسع وقفات.	(ب) وقفة واحدة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس			
الصف : الثاني المتوسط (أنتساب)			
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 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 الإبهام 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..... معلم/ة المادة:

انتهت الأسئلة

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس	<h1>نهوذج الإجابة</h1>
الصف : الثاني المتوسط (أنتساب)	
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 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 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 الآخر	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 اعلى الى اسفل اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد	
5- المسافة ما بين اليد المدافعة والراس في الصد من اسفل الى اعلى اكبر او اقل 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


موقع منهجي
 mnhaji.com

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

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1448هـ

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 شيوعا : 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 يلتقى المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض 0
()	15- تعتبر الضربة الطائفة 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 أسلوبا فنيا هجوميا ودفاعيا حاميا للمرمى 0
()	20- تعتبر السرعة عاملا مهما 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- البوموسي 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 البوموسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام
()	29- من الأخطاء الشائعة في البوموسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف
()	30- يكون الدوران الأول بسرعة متتالية دون توقف استعدادا للدوران الثاني في قذف القرص

السؤال الثاني :

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

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :



السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

أ- امتصاص الكرة بالفخذ ب- امتصاص الكرة بالصد ج- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني

نهودج الإجابة

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

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

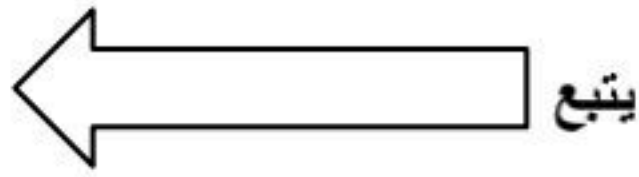
اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1448هـ - 1447هـ

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 شيوعا : 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 الطائرة 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 أسلوبا فنيا هجوميا ودفاعيا حاميا للمرمي 0
(صح)	20- تعتبر السرعة عاملا مهما 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 المرمي 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 استعدادا للدوران الثاني في قذف القرص





قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين 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

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