

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 والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

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

()	يعد التمرير والاستقبال من أهم المهارات التي يجب إتقانها في كرة اليد	-١
()	من متطلبات مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة وجود شخص بالغ مساند	-٢
()	تستخدم مهارة التصويبة السلمية في كرة اليد غالبا لغرض الدخول لمنطقة المرمى أو من أجل تفادي حائط صد الدفاع	-٣
()	يجب إيقاف الوقت عند احتساب رمية الحكم في كرة اليد	-٤
()	من فوائد مسكة المضرب في الريشة الطائرة أنها تعزز ثقة اللاعب بنفسه	-٥
()	تصنف مهارة الإسقاط من فوق الرأس من مهارات الضربات الأمامية الهجومية في الريشة الطائرة	-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	تؤدي رمية الـ (٧ أمتار) في كرة اليد خلال ٠٠٠٠٠٠ ثواني بعد صافرة الحكم	أ- ثانية واحدة	ب-	ثانيتين	ج-	ثلاث ثواني
٣	تحتوي الريشة الطائرة على ٠٠٠٠ قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة .	أ- ١٦ قطعة	ب-	١٤ قطعة	ج-	١٢ قطعة

السؤال الثاني :

أ- 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 : سعيد الزهراني



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط

نموذج الإجابة

اسم الطالب : الصف :

١٠ درجات

نموذج إجابة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

ب- 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-	من متطلبات مهارة الدرجة الأمامية الطائرة وجود شخص بالغ مساند	(صح)
٣-	تستخدم مهارة التصويبة السلمية في كرة اليد غالبا 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-	تصنف مهارة الإسقاط من فوق الرأس من مهارات الضربات الأمامية الهجومية في الريشة الطائرة	(صح)

السؤال الثاني :

ب- 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	تؤدي رمية الـ (٧ أمتار) في كرة اليد خلال ٠٠٠٠٠٠ ثواني بعد صافرة الحكم	أ- ثانية واحدة	ب-	ثانيتين	ج-	ثلاث ثواني
٣	تحتوي الريشة الطائرة على ٠٠٠٠ قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة ٠	أ- ١٦ قطعة	ب-	١٤ قطعة	ج-	١٢ قطعة



السؤال الثاني :

أ- 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 : سعيد الزهراني

التاريخ: / / ١٤٤٧هـ
 الفصل: الدراسي الثاني
 اختبار: الفترة الثانية



الصف الثاني المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الثاني المتوسط للعام ١٤٤٧هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	عند أداء مهارة الدرجة الأمامية الطائرة في الجمباز الفني، يراعى أن تكون من الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى وللأمام.
٢	ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي (٣ - ٥) ساعات.
٣	بعد أداء التمريرة الخاطفة في كرة السلة، يتم الهبوط على قدم واحدة.

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
١	عند ضرب الريشة بحركة تشبه البندول من مفصل (.....):	
أ-	الكتف	ب- المرفق
ت-	الرسغ	
٢	يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على (....) أثناء التصويب:	
أ-	أحد الرجلين على الأرض	ب- الرجلين على الأرض
ت-	أحد اليدين على الأرض	

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

موقع منهجي
 mnhaji.com



نهوذج الإجابة

التاريخ: / / ١٤٤٧هـ
الفصل: الدراسي الثاني
اختبار: الفترة الثانية



الصف الثاني المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الثاني المتوسط للعام ١٤٤٧هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

١	عند أداء مهارة الدرجة الأمامية الطائرة في الجمباز الفني، يراعى أن تكون من الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى وللأمام.	(صح)
٢	ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي (٣ - ٥) ساعات.	(صح)
٣	بعد أداء التمريرة الخاطفة في كرة السلة، يتم الهبوط على قدم واحدة.	(خطأ)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١	عند ضرب الريشة بحركة تشبه البندول من مفصل (.....):	أ- الكتف	ب- المرفق	ت- الرسغ
٢	يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على (....) أثناء التصويب:	أ- أحد الرجلين على الأرض	ب- الرجلين على الأرض	ت- أحد اليدين على الأرض

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

موقع منهجي
mnhaji.com

