

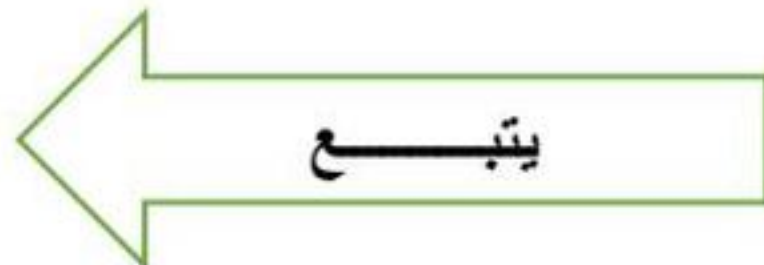
أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف ثاني متوسط الفصل الأول لعام 1447 هـ

اسم الطالب : النصف :

10 درجات

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

1	من طرق قياس نبضات القلب عن طريق النبض الكعبري	()
2	تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم .	()
3	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 م) .	()
4	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	()
5	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	()
6	من العوامل المؤثرة على معدل ضربات القلب اللياقة القلبية التنفسية.	()
7	يتم رفع اليدين جانباً بخفة لحفظ التوازن في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب.	()
8	الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة.	()
9	من أسس تناول الغذاء قبل التمرين تجنب تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية.	()
10	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	()



1	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق	 هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.
2	أ	أقل	ب	أعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	أثناء أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ يتم العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في وضع ممكن.
3	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية	 هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.
4	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح	تقاس القوة العضلية عن طريق :
5	أ	الكرة	ب	اللاعب	ج	لا شيء مما ذكر	أثناء أداء مهارة التمريرة الطويلة يوزع النظر بين و الذي مررت له الكرة.
6	أ	45	ب	54	ج	جميع ما ذكر صحيح	في التمريرة الطويلة تكون الزاوية قريبة من درجة تقريباً.
7	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح	 هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.
8	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	لا شيء مما ذكر	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب تثني الركبتين لرفع الجسم من الأرض عالياً مع ميل الجسم
9	أ	النبض الكعبري	ب	النبض السباتي	ج	جميع ما ذكر صحيح	يقاس نبض القلب بطرائق كثيرة منها :
10	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة	 هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

نموذج الإجابة

للصف ثاني متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

نموذج إجابة أسئلة اختبار

اسم الطالب : الصف :

١٠ درجات

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

١	من طرق قياس نبضات القلب عن طريق النبض الكعبري	(✓)
٢	تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم .	(✓)
٣	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ م) .	(✓)
٤	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	(✓)
٥	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	(✓)
٦	من العوامل المؤثرة على معدل ضربات القلب اللياقة القلبية التنفسية.	(✓)
٧	يتم رفع اليدين جانباً بخفة لحفظ التوازن في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب.	(✓)
٨	الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة.	(✓)
٩	من أسس تناول الغذاء قبل التمرين تجنب تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية.	(✓)
١٠	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)

يتبع

١	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق	 هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.
٢	أ	أقل	ب	أعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	أثناء أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ يتم العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في وضع ممكن.
٣	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية	 هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.
٤	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح	تقاس القوة العضلية عن طريق :
٥	أ	الكرة	ب	اللاعب	ج	جميع ما ذكر صحيح	أثناء أداء مهارة التمريرة الطويلة يوزع النظر بين و الذي مررت له الكرة.
٦	أ	٤٥	ب	٥٤	ج	جميع ما ذكر صحيح	في التمريرة الطويلة تكون الزاوية قريبة من درجة تقريباً.
٧	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح	 هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.
٨	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	لا شيء مما ذكر	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب تثني الركبتين لرفع الجسم من الأرض عالياً مع ميل الجسم
٩	أ	النبض الكعبري	ب	النبض السباتي	ج	جميع ما ذكر صحيح	يقاس نبض القلب بطرائق كثيرة منها :
١٠	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة	 هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

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

اسم الطالب : الصف :

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

1	تعتبر الضربة الطائرة الخلفية في التنس الارضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة 0	()
2	يعتبر الإرسال من أعلى من أكثر أنواع الارسال استخداما في كرة الطائرة.	()
3	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	()
4	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0	()
5	الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة.	()
6	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (مسكة المضرب الغربية) 0	()
7	رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة	()
8	يؤدي الإرسال من الأعلى المواجه من الوقوف الوضع أماماً.	()
9	في مهارة الاستقبال يساعد اليد الداخلي من الجانب تكون اليدان والساعدان معاً وبالتوازي مع الفخذين.	()
10	يلتقي اصبع السبابة والإبهام عند استعمال الضربة الأمامية والإرسال اللولبي.	()

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	 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	الرشاقة	ج	السرعة
2	 هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر
3	في مهارة الإرسال من الأعلى المواجه يتم رمي الكرة لأعلى أمام الجسم بارتفاع فوق كتف الذراع	أ	الحرية	ب	الضاربة	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	من أنواع السرعة :	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح
5	في المسكة الغربية للمضرب يشكل اصبع الإبهام مع السبابة والأصابع الأخرى رقم	أ	7	ب	10	ج	لا شيء مما ذكر

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

(السرعة - الإرسال من الأعلى المواجه - الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب - الإرسال المستقيم من أعلى - الضربة الطائرة)

1- أثناء أداء مهارة يتم سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف باتجاه الكتف الأيسر أو الأيمن.

2- في مهارة يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض.

3- في مهارة يتم امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم للأمام.

4- في مهارة تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة.

5- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والجمجمي الصف الثاني متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : الصف :

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

١	تعتبر الضربة الطائرة الخلفية في التنس الأرضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة .	(✓)
٢	يعتبر الإرسال من أعلى من أكثر أنواع الإرسال استخداماً في كرة الطائرة.	(✓)
٣	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	(✓)
٤	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .	(✓)
٥	الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة.	(✓)
٦	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (مسكة المضرب الغربية) .	(✓)
٧	رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة	(✓)
٨	يؤدي الإرسال من الأعلى المواجه من الوقوف الوضع أماماً.	(✓)
٩	في مهارة الاستقبال يساعد اليد الداخلي من الجانب تكون اليدين والساعدان معاً وبالتوازي مع الفخذين.	(✓)
١٠	يلتقي اصبع السبابة والإبهام عند استعمال الضربة الأمامية والإرسال اللولبي.	(✓)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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	الرشاقة	ج	السرعة
٢	 هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوباً بالسرعة والدقة	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر
٣	في مهارة الإرسال من الأعلى المواجه يتم رمي الكرة لأعلى أمام الجسم بارتفاع فوق كتف الذراع	أ	الحرية	ب	الضاربة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	من أنواع السرعة :	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	في المسكة الغربية للمضرب يشكل اصبع الإبهام مع السبابة والأصابع الأخرى رقم	أ	٧	ب	١٠	ج	لا شيء مما ذكر

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

(السرعة - الإرسال من الأعلى المواجه - الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب - الإرسال المستقيم من أعلى - الضربة الطائرة)

١- أثناء أداء مهارة ..**الضربة الطائرة الخلفية**. يتم سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف باتجاه الكتف الأيسر أو الأيمن.

٢- في مهارة .**الإرسال المستقيم من أعلى**. يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض.

٣- في مهارة ..**الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب**.. يتم امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم للأمام.

٤- في مهارة .**الإرسال من الأعلى المواجه**.. تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة.

٥-**السرعة**..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :