

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الثاني متوسط (أنتساب)		وزارة التعليم
الزمن : ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة :
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ		

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

السؤال الأول : اختاري/ي الإجابة الصحيحة :

٣٠ /

١.	هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق، وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبي ؟	١- مفهوم الوحدة التدريبية	٢- وحدة التدريب الرياضي	٣- جميع ما ذكر صحيح
٢.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟	١- الرشاقة	٢- السرعة	٣- المرونة
٣.	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 ؟	١- القدرة العضلية	٢- الرشاقة	٣- القوة العضلية
٤.	عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى مواجه الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة خلف الخط للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟	١- النهائي	٢- البداية	٣- الاوسط
٥.	عند أداء مهارة استقبال الكرة يساعد اليد الداخلي من الجانب حرف الجذع مع نزول الجسم للأسفل ؟	١- أماماً	٢- جانبا	٣- خلفاً
٦.	عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة ؟	١- منحنى	٢- متعرج	٣- مستقيم
٧.	من أهداف وحدة التدريب الرياضي ؟	١- المهارية	٢- الأخلاقية	٣- جميع ما ذكر صحيح
٨.	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟	١- الاتزان	٢- السرعة	٣- قوة عضلات البطن
٩.	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي يراعى عدم ثني الركبتين أثناء ؟	١- الدوران	٢- الجري	٣- التوقف
١٠.	عند أداء مهارة الضربة الراجعة الأمامية بوجه المضرب متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى الرأس ؟	١- أسفل	٢- أعلى	٣- لا شيء

١١-	عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة..... على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة ؟	١- للجانب	٢- للخلف	٣- للأمام
١٢	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي يكون الارتكاز على مشط القدم..... ؟	١- الخلفية	٢- الأمامية	٣- لأشياء
١٣	عند أداء مهارة التصويب من الوثب يكون الوثب..... مع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لا تعوق رؤية السلة ؟	١- لأسفل	٢- لأعلى	٣- لوسط
١٤	نوع من أنواع عنصر السرعة يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ؟	١- سرعة رد الفعل	٢- سرعة الحركة	٣- سرعة الانتقال
١٥	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟	١- الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	٢- الجري المتعرج	٣- الحزام الصدري

/ ٨

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

١	سرعة الحركة يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين .
٢	بعد أداء مهارة التمريرة الخاطفة يتم الهبوط على القدمين معا .
٣	عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة .
٤	عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة يتم وضع الكرة على اليد الممرره القريبة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى

/ ٢

السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تم دراستها ؟

١-.....

٢-.....

انتهت الأسئلة.....تمنياتي لكم بالتوفيق

نموذج الإجابة

المملكة العربية السعودية		التربية البدنية والدفاع عن النفس :	
وزارة التعليم		الصف : الثاني متوسط (أنتساب)	
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		الزمن : ساعة ونصف	
المدرسة :			
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ			

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

السؤال الأول : اختاري الإجابة الصحيحة :

٣٠ /

١.	هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق، وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبي ؟	١- مفهوم الوحدة التدريبية	٢- وحدة التدريب الرياضي	٣- جميع ما ذكر صحيح
٢.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟	١- الرشاقة	٢- السرعة	٣- المرونة
٣.	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 ؟	١- القدرة العضلية	٢- الرشاقة	٣- القوة العضلية
٤.	عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى مواجه الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة خلف الخط للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟	١- النهائي	٢- البداية	٣- الاوسط
٥.	عند أداء مهارة استقبال الكرة يساعد اليد الداخلي من الجانب حرف الجذع مع نزول الجسم للأسفل ؟	١- أماماً	٢- جانبا	٣- خلفاً
٦.	عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة ؟	١- منحنى	٢- متعرج	٣- مستقيم
٧.	من أهداف وحدة التدريب الرياضي ؟	١- المهارة	٢- الأخلاقية	٣- جميع ما ذكر صحيح
٨.	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟	١- الاتزان	٢- السرعة	٣- قوة عضلات البطن
٩.	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي يراعى عدم ثني الركبتين أثناء ؟	١- الدوران	٢- الجري	٣- التوقف
١٠.	عند أداء مهارة الضربة الراجعة الأمامية بوجه المضرب متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى الرأس ؟	١- أسفل	٢- أعلى	٣- لا شيء

١١-	١-	للجانب	٢-	للخلف	٣-	للأمام	عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة..... على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة ؟
١٢	١-	الخلفية	٢-	الأمامية	٣-	لا شيء	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي يكون الارتكاز على مشط القدم..... ؟
١٣	١-	لأسفل	٢-	لأعلى	٣-	لوسط	عند أداء مهارة التصويب من الوثب يكون الوثب..... مع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لا تعوق رؤية السلة ؟
١٤	١-	سرعة رد الفعل	٢-	سرعة الحركة	٣-	سرعة الانتقال	نوع من أنواع عنصر السرعة يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ؟
١٥	١-	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	٢-	الجري المتعرج	٣-	الحزام الصدري	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟

/ ٨

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

١	سرعة الحركة يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين .	(خطأ)
٢	بعد أداء مهارة التمريرة الخاطفة يتم الهبوط على القدمين معا .	(صح)
٣	عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة .	(صح)
٤	عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة يتم وضع الكرة على اليد الممرره القريبة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى	(خطأ)

/ ٢

السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تم دراستها ؟

- ١- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الأول
- ٢- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثاني
- ٣- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثالث
- ٤- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الرابع

انتهت الأسئلة.....تمنياتى لكم بالتوفيق

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

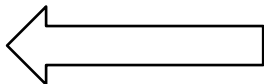
40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب) للعام الدراسي 1445هـ

السؤال الأول :

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

()	1- السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس0
()	2- الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0
()	3- يعتبر الإرسال بوجه المضرب من المهارات الأساسية في كرة الطاولة 0
()	4- من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0
()	5- الفريق الذي يجيد التصويب في كرة السلة يكون لديه ثقة كبيرة في نفسه مما يساعده على تحقيق الفوز
()	6- يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها جهاز قوة القبضة 0
()	7- قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي
()	8- يعتبر الإرسال من أعلى من أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين
()	9- من الخطوات الفنية في مهارة الاستقبال في كرة الطائرة نقل وزن الجسم للأمام ومتابعة الكرة بالعينين0
()	10- تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية0
()	11- تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات أو الضربات الهجومية0
()	12- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل 30م - 40م 50م
()	13- من أنواع السرعة سرعة الحركة 0
()	14- تحتسب الاصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بنقطة واحدة0
()	15- يكون الحكم على بعد لا يزيد عن 4 امتار من اللاعب الذي سينفذ رمية الادخال في كرة السلة 0
()	16- تؤدي التمريرة الخطافية من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة
()	17- يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران في كرة الطائرة 0
()	18- تؤدي الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها0
()	19- تعرف حركة الارتكاز في كرة السلة بأنها الحركة التي تسمح بدوران الجسم بشكل دائري أو نصف دائري
()	20- تؤدي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة 0
()	21- تستخدم مهارة الارتكاز في كرة السلة لتغير الاتجاه للهروب من الدفاع المنافس
()	22- عند أداء مهارة الارتكاز في كرة السلة يكون الارتكاز على مشط القدم الخلفية
()	23- تعتبر مهارة التمرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة
()	24- الإرسال في كرة الطائرة هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن0
()	25- السرعة في المجال الرياضي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين
()	26- مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة تعتبر من أهم التصويبات في كرة السلة
()	27- يفوز بالشوط في كرة الطاولة(اللاعب أو الزوجي) الذي يسجل (11) نقطة اولاً0
()	28- رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس
()	29- يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية
()	30- من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى (هيان - شودان) استقامة الظهر أثناء الأداء



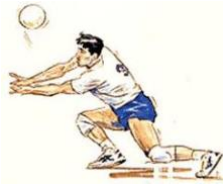
يتبع

السؤال الثاني :

هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة					1
أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	الاتزان
سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0					2
أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج	السرعة
تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :					3
أ	العدو : 30م	ب	العدو : 50م	ج	جميع ما ذكر
هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي					4
أ	القدرة العضلية	ب	قوة عضلات البطن	ج	اللياقة القلبية التنفسية
تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ					5
أ	نقطة واحدة	ب	نقطتين	ج	ثلاث نقاط
التمريرة الخطافية هي إحدى مهارات كرة 000					6
أ	كرة القدم	ب	كرة الطائرة	ج	كرة السلة

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

من طرق قياس القوة العضلية					7
أ	جهاز قوة القبضة	ب	الشد على العقلة	ج	جميع ما ذكر
يفوز بالشوط (اللاعب أو الزوجي) في كرة الطاولة (التنس) الذي يسجل					
أ	12 نقطة اولا	ب	11 نقطة اولا	ج	13 نقطة اولا
وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000					
أ	زانكتسو - داتشي	ب	جيدان - براي	ج	شودان - أوي - تسوكي



السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

- 1- استقبال الكرة بالساعدين من الجانب 2- تمرير الكرة بالأصابع 3- الإرسال من أعلى

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :

نموذج الإجابة

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

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بالطائف :
متوسطة

40 درجة

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب) للعام الدراسي 1445هـ

السؤال الأول :

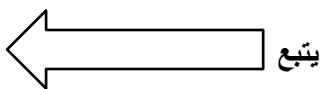
ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس0	(صح)
2-	الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0	(صح)
3-	يعتبر الإرسال بوجه المضرب من المهارات الأساسية في كرة الطاولة0	(صح)
4-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0	(صح)
5-	الفريق الذي يجيد التصويب في كرة السلة يكون لديه ثقة كبيرة في نفسه مما يساعده على تحقيق الفوز	(صح)
6-	يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها جهاز قوة القبضة0	(صح)
7-	قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي	(صح)

8-	يعتبر الإرسال من أعلى من أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين	(صح)
9-	من الخطوات الفنية في مهارة الاستقبال في كرة الطائرة نقل وزن الجسم للأمام ومتابعة الكرة بالعينين 0	(صح)
10-	تتم أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية 0	(صح)

1	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة
---	--

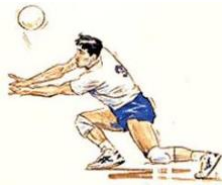
11-	تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات أو الضربات الهجومية 0	(صح)
12-	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل 30م - 40م 50م	(صح)
13-	من أنواع السرعة سرعة الحركة 0	(صح)
14-	تحتسب الاصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بنقطة واحدة 0	(صح)
15-	يكون الحكم على بعد لا يزيد عن 4 امتار من اللاعب الذي سينفذ رمية الادخال في كرة السلة 0	(صح)
16-	تؤدي التميريرة الخطافية من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة	(صح)
17-	يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران في كرة الطائرة 0	(صح)
18-	تؤدي الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها 0	(صح)
19-	تعرف حركة الارتكاز في كرة السلة بأنها الحركة التي تسمح بدوران الجسم بشكل دائري أو نصف دائري	(صح)
20-	تؤدي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة 0	(صح)
21-	تستخدم مهارة الارتكاز في كرة السلة لتغير الاتجاه للهروب من الدفاع المنافس	(صح)
22-	عند أداء مهارة الارتكاز في كرة السلة يكون الارتكاز على مشط القدم الخلفية	(صح)
23-	تعتبر مهارة التميرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة	(صح)
24-	الإرسال في كرة الطائرة هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن 0	(صح)
25-	السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	(صح)
26-	مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة تعتبر من أهم التصويبات في كرة السلة	(صح)
27-	يفوز بالشوط في كرة الطاولة (اللاعب أو الزوجي) الذي يسجل (11) نقطة او لا 0	(صح)
28-	رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس	(صح)
29-	يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية	(صح)
30-	من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى (هيان - شودان) استقامة الظهر أثناء الأداء	(صح)



السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	الاتزان
سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0					
2	أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج
السرعة					
تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :					
3	أ	العدو : 30م	ب	العدو : 50م	ج
جميع ما ذكر					
هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي					
4	أ	القدرة العضلية	ب	قوة عضلات البطن	ج
اللياقة القلبية التنفسية					
تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ					
5	أ	نقطة واحدة	ب	نقطتين	ج
ثلاث نقاط					
التمريرة الخطافية هي إحدى مهارات كرة 000					
6	أ	كرة القدم	ب	كرة الطائرة	ج
كرة السلة					
من طرق قياس القوة العضلية					
7	أ	جهاز قوة القبضة	ب	الشد على العقلة	ج
جميع ما ذكر					
يفوز بالشوط (اللاعب أو الزوجي) في كرة الطاولة (التنس) الذي يسجل					
8	أ	12 نقطة اولا	ب	11 نقطة اولا	ج
13 نقطة اولا					
وقفه الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000					
9	أ	زانتسو - داتشي	ب	جيدان - براي	ج
شودان - أوي - تسوكي					



3- الإرسال من أعلى

2- تمرير الكرة بالأصابع

1- استقبال الكرة بالساعدين من الجانب

السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة :

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي 1444/1445 هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
(أ) قوة عضلات الذراعين	(ب) الحزام الصدري	(ج) جميع ما ذكر
2 - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :		
(أ) العدو والسباحة .	(ب) الوقوف .	(ج) الجلوس
3 - من الأفضل ألا تزيد أهداف الوحدة التدريبية اليومية على :		
(أ) هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.	(ب) هدفين للبالغين وثلاثة للناشئين.	(ج) جميع ما ذكر
4 - في مهارة الإرسال المواجه من أعلى ترمى الكرة لأعلى أمام الجسم مع أرجحه ذراع اليد الضاربة:		
(أ) لأعلى وخلفاً	(ب) أماماً وخلفاً	(ج) لأعلى وأسفل.
5 - يتم امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم :		
(أ) للأمام.	(ب) للأعلى وأسفل.	(ج) جميع ما ذكر
6 - عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة يتم الجري والارتقاء ؟		
(أ) ب قدم واحدة	(ب) بكلتا القدمين	(ج) لا شيء من ما ذكر
7 - الطيران في الجمباز هي فترة قصيرة يمكنها الجسم في الهواء على شكل ؟		
(أ) نصف دائرة	(ب) دائرة	(ج) مستطيل
8 - تؤدي ضربة الإرسال بشكل ؟		
(أ) مستقيم	(ب) قطري	(ج) جميع ما ذكر
9 - في مهارة الضربة الساحقة تضرب الكرة باليد وهي مفتوحة قليلاً من أعلى على شكل		
(أ) الضربة الساحقة	(ب) ضربة الكبراج	(ج) لا شيء من ما ذكر
10 - تبدأ مهارة الشقلبة الأمامية من وضع الاقتراب بالجري 2 - 3 خطوات ؟		
(أ) 2 - 3 خطوات	(ب) 6 - 7 خطوات	(ج) 4 - 5 خطوات

نموذج الاجابة

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
(أ) قوة عضلات الذراعين	(ب) الحزام الصدري	(ج) جميع ما ذكر
٢ - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :		
(أ) العدو والسباحة.	(ب) الوقوف.	(ج) الجلوس
٣ - من الأفضل ألا تزيد أهداف الوحدة التدريبية اليومية على :		
(أ) هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.	(ب) هدفين للبالغين وثلاثة للناشئين.	(ج) جميع ما ذكر
٤ - في مهارة الإرسال المواجه من أعلى ترمى الكرة لأعلى أمام الجسم مع أرجحه ذراع اليد الضاربة:		
(أ) لأعلى وخلفاً	(ب) أماماً وخلفاً	(ج) لأعلى وأسفل.
٥ - يتم امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم :		
(أ) للأمام.	(ب) للأعلى وأسفل.	(ج) جميع ما ذكر
٦ - عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة يتم الجري والارتقاء ؟		
(أ) بقدم واحدة	(ب) بكلتا القدمين	(ج) لا شيء من ما ذكر
٧ - الطيران في الجمباز هي فترة قصيرة يمكنها الجسم في الهواء على شكل ؟		
(أ) نصف دائرة	(ب) دائرة	(ج) مستطيل
٨ - تؤدي ضربة الإرسال بشكل ؟		
(أ) مستقيم	(ب) قطري	(ج) جميع ما ذكر
٩ - في مهارة الضربة الساحقة تضرب الكرة باليد وهي مفتوحة قليلاً من أعلى على شكل		
(أ) الضربة الساحقة	(ب) ضربة الكبراج	(ج) لا شيء من ما ذكر
١٠ - تبدأ مهارة الشقلبة الأمامية من وضع الاقتراب بالجري ٢ - ٣ خطوات ؟		
(أ) ٢ - ٣ خطوات	(ب) ٦ - ٧ خطوات	(ج) ٤ - ٥ خطوات

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي 1445/1444هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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

1	أثناء الاستقبال بالساعدين تمد مفاصل الطرف السفلي المثنية في اتجاه التمرير
2	يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال 8 ثواني بعد صافرة الحكم الأول للإرسال
3	تؤدي ضربة الإرسال بوجه المضرب الأمامي بشكل مستقيم فقط
4	يتم متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس
5	يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة
6	في مهارة القفز داخلاً على المهر بالطول يكون الطيران بارتفاع الجسم لأعلى مع مد مفصلي الفخذين ومرجحة الذراعين أماماً خلفاً عالياً ؟
7	يسمح بالإسقاط أثناء الضربة الهجومية إذا كانت اللمسة واضحة ولم تتم مصافحة الكرة باليد .
8	تحقق وحدة التدريب اليومية واحداً أو أكثر من الأهداف .
9	العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الإنقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الإنقباض .
10	لا تعتبر الضربة الهجومية مكتملة لحظة عبور الكرة بالكامل .

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,,

نموذج الإجابة

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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

✓	١	أثناء الاستقبال بالساعدين تمد مفاصل الطرف السفلي المثنية في اتجاه التمرير
✓	٢	يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال ٨ ثواني بعد صافرة الحكم الأول للإرسال
X	٣	تؤدي ضربة الإرسال بوجه المضرب الأمامي بشكل مستقيم فقط
✓	٤	يتم متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس
✓	٥	يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة
✓	٦	في مهارة القفز داخلاً على المهر بالطول يكون الطيران بارتفاع الجسم لأعلى مع مد مفصلي الفخذين ومرجحة الذراعين أماماً خلفاً عالياً ؟
✓	٧	يسمح بالإسقاط أثناء الضربة الهجومية إذا كانت اللمسة واضحة ولم تتم مصافحة الكرة باليد.
✓	٨	تحقق وحدة التدريب اليومية واحداً أو أكثر من الأهداف.
✓	٩	العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الإنقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض.
✓	١٠	لا تعتبر الضربة الهجومية مكتملة لحظة عبور الكرة بالكامل.

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : ثاني المتوسط (أنساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ		
اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة
		40

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1- هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق ، وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبي. ؟	1- مفهوم الوحدة التدريبية	2- مكونات الوحدة التدريبية	3- أهداف الوحدة التدريبية
2- تقاس القوة العضلية عن طريق	1- الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	2- تمرين الضغط	3- العدو لمسافة 40 م
3- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . ؟	1- الرشاقة	2- الاتزان	3- السرعة
4- عند أداء الاستقبال بالساعدين من الجانب في كرة الطائرة تكون القدمان في وضع الخطوة وبتناسع الكتفين ، مع ثني الركبتين. ؟	1- أماما	2- خلفا	3- جانبا
5- عند أداء الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الطائرة الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة الخط النهائي للملعب مواجه للشبكة نقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟	1- أمام	2- خلف	3- جانب
6- عند أداء الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يقف الطالب خلف الطاولة متخذاً وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه ؟	1- صح	2- خطأ	
7- عند أداء الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزواوية (...) على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً ؟	1- 30 درجة	2- 50 درجة	3- 45 درجة
8- عند أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف متجه نحو الطاولة. ؟	1- الأيسر	2- الأيمن	3- جميع ما ذكر صحيح
9- هي قدرة الفرد في التحمل ، وعملها بصورة متكررة ؛ وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي. ؟	1- المرونة	2- قوة عضلات البطن	3- القدرة العضلية
10- القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز. ؟	1- السرعة	2- الاتزان المتحرك	3- الاتزان الثابت
11- عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة عند الطيران يكون الجسم مفروداً تماماً وعلياً والذراعان مائلتان والرأس للأعلى. ؟	1- عالياً	2- أسفل	3- جانباً
12- عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد تبدأ هذه الحركة بالاقتراب بالجري من خطوات حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلاً للأمام ومرجحة الذراعين أماماً وعلياً والرأس بين الذراعين. ؟	1- 4 - 2	2- 3 - 2	3- 4 - 3
13- يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. ؟	1- سرعة رد الفعل	2- سرعة الحركة	3- سرعة الانتقال
14- من أهداف وحدة التدريب الرياضي ؟	1- المهارة	2- النفسية	3- جميع ما ذكر صحيح
15- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال . ؟	1- صح	2- خطأ	
16- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يلغي الإرسال الذي ينفذ قبل صافرة الحكم و يعاد . ؟	1- صح	2- خطأ	

-17	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة تتكون المباراة من أفضل أي عدد فردي من الأشواط . ؟	-1	صح	-2	خطأ
-18	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يفوز بالشوط اللاعب أو الثنائي الذي يسجل (15) أولا ؟	-1	صح	-2	خطأ
-19	من اعتبارات مهمة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية . ؟	-1	تحديد الأهداف بدقة	-2	تدوين تاريخ الوحدة التدريبية
-20	أذكر / ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجودو التي دراسته / يها. ؟	-1		-2	
		-2		-3	جميع ما ذكر صحيح
		-3			

تمنياتي لكم بالتوفيق

نموذج الإجابة

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية	
الصف : ثاني المتوسط (أنساب)		وزارة التعليم	
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة	
		المدرسة:	
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1- هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق ، وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبي. ؟	1- مفهوم الوحدة التدريبية	2- مكونات الوحدة التدريبية	3- أهداف الوحدة التدريبية
2- تقاس القوة العضلية عن طريق	1- الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	2- تمرين الضغط	3- العدو لمسافة 40 م
3- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . ؟	1- الرشاقة	2- الاتزان	3- السرعة
4- عند أداء الاستقبال بالساعدين من الجانب في كرة الطائرة تكون القدمان في وضع الخطوة وبتناسع الكتفين ، مع ثني الركبتين. ؟	1- أماما	2- خلفا	3- جانبا
5- عند أداء الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الطائرة الوقوف الموضع أماماً حمل الكرة الخط النهائي للملعب مواجه للشبكة نقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟	1- أمام	2- خلف	3- جانب
6- عند أداء الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يقف الطالب خلف الطاولة متخذاً وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه ؟	1- صح	2- خطأ	
7- عند أداء الضربة الراجعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية (...) على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين .والجذع للأمام قليلاً. ؟	1- 30 درجة	2- 50 درجة	3- 45 درجة
8- عند أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف متجه نحو الطاولة. ؟	1- الأيسر	2- الأيمن	3- جميع ما ذكر صحيح
9- هي قدرة الفرد في التحمل ، وعملها بصورة متكررة ؛ وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي. ؟	1- المرونة	2- قوة عضلات البطن	3- القدرة العضلية
10- القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز. ؟	1- السرعة	2- الاتزان المتحرك	3- الاتزان الثابت
11- عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة عند الطيران يكون الجسم مفروداً تماماً وعلياً والذراعان مائلتان والرأس للأعلى. ؟	1- عالياً	2- أسفل	3- جانباً
12- عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد تبدأ هذه الحركة بالاقتراب بالجري من خطوات حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلاً للأمام ومرجحة الذراعين أماماً وعلياً والرأس بين الذراعين. ؟	1- 4 - 2	2- 3 - 2	3- 4 - 3
13- يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. ؟	1- سرعة رد الفعل	2- سرعة الحركة	3- سرعة الانتقال
14- من أهداف وحدة التدريب الرياضي ؟	1- المهارة	2- النفسية	3- جميع ما ذكر صحيح
15- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال . ؟	1- صح	2- خطأ	
16- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يلغى الإرسال الذي ينفذ قبل صافرة الحكم و يعاد . ؟	1- صح	2- خطأ	

من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة تتكون المباراة من أفضل أي عدد فردي من الأشواط . ؟	-1	صح	-2	خطأ					-17
من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يفوز بالشوط اللاعب أو الثاني الذي يسجل (15) أولا ؟	-1	صح	-2	خطأ					-18
من اعتبارات مهمة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية . ؟	-1	تحديد الأهداف بدقة	-2	تدوين تاريخ الوحدة التدريبية	-3	جميع ما ذكر صحيح			-19
أذكر / ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجودو التي دراسته / يها. ؟	-1 -2 -3								-20

تمنياتي لكم بالتوفيق