

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

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد





المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : ثاني متوسط

اسم الطالب : الصف : 00000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف ثاني متوسط للعام الدراسي 1447 هـ

السؤال الأول:

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

1-	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	()
2-	قوة عضلات البطن هي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب .	()
3-	عند أداء الإرسال من أعلى المواجه يتم رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو أعلى قليلاً.	()
4-	يجوز طلب توقفات اللعب العادية بواسطة المدرب أو رئيس الشوط في غياب المدرب أو بواسطتهما فقط	()
5-	الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	()

السؤال الثاني:

أ - أختاري/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر.
2 - هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.		
(أ) الرشاقة.	(ب) القوة العضلية.	(ج) المرونة.
3 - تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة عند أداء الإرسال		
(أ) الأعلى المواجه.	(ب) الأسفل المواجه.	(ج) لا شيء مما ذكر.
4 - يلغى الإرسال الذي ينفذ قبل:		
(أ) التمرير.	(ب) صافرة الحكم.	(ج) جميع ما ذكر.
5 - الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة		
(أ) الإرسال.	(ب) الهجوم.	(ج) الشبكة.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : ثاني متوسط

نموذج الإجابة

نموذج إجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف ثاني متوسط للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول:

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

١-	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	(✓)
٢-	قوة عضلات البطن هي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب .	(✓)
٣-	عند أداء الإرسال من أعلى المواجه يتم رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو أعلى قليلاً.	(✓)
٤-	يجوز طلب توقفات اللعب العادية بواسطة المدرب أو رئيس الشوط في غياب المدرب أو بواسطتهما فقط	(✓)
٥-	الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	(✓)

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر.
٢ - هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.		
(أ) الرشاقة.	(ب) القوة العضلية.	(ج) المرونة.
٣ - تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة عند أداء الإرسال		
(أ) الأعلى المواجه.	(ب) الأسفل المواجه.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٤ - يلغى الإرسال الذي ينفذ قبل:		
(أ) التمرير.	(ب) صافرة الحكم.	(ج) جميع ما ذكر.
٥ - الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة		
(أ) الإرسال.	(ب) الهجوم.	(ج) الشبكة.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

موقع
مادنتري

معلم/ة المادة:



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط

اسم الطالب : الصف : 00000000000000000000

10 درجات

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

السؤال الأول :

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

1-	تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر 0	()
2-	يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران	()
3-	يعتبر الإرسال من أعلى أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين	()
4-	يؤدي ضربة الإرسال في كرة الطاولة أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة	()
5-	تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات الهجومية 0	()
6-	السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	()

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

1	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى				
	أ-	اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة				
	أ-	الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-
3	تعتبر مهارة الضربة الرافعة من المهارات في لعبة				
	أ-	كرة الطاولة	ب-	كرة القدم	ج-



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

3- الإرسال من أعلى

2- تمرير الكرة بالأصابع

1- استقبال الكرة بالساعدين

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط

10 درجات

الدراسي 1447 هـ

نموذج الاجابة

اسم الطالب

السؤال الأول :

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

1-	تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر 0	(صح)
2-	يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران	(صح)
3-	يعتبر الإرسال من أعلى أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين	(صح)
4-	يؤدي ضربة الإرسال في كرة الطاولة أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة	(صح)
5-	تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات الهجومية 0	(صح)
6-	السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

1	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى	أ- اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة	أ- الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر مهارة الضربة الرافعة من المهارات في لعبة	أ- كرة الطاولة	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

3- الإرسال من أعلى

2- تمرير الكرة بالأصابع

1- استقبال الكرة بالساعدين

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٦ / ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب /

رقم الجلوس /

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

السؤال الأول:

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

()	1	من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب المرونة.
()	2	لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثرها شيوعاً النبض الكعبري.
()	3	يتم ضرب الكرة بمقدمة الرأس.
()	4	تعتبر مهارة التمريرة الطويلة من المهارات الأساسية في كرة القدم.
()	5	عند امتصاص الكرة بالفخذ يجب على اللاعب أن يرفع الفخذ إلى أعلى.
()	6	تعتبر الكرة خارج الملعب في كرة القدم عندما يوقف الحكم اللعب.
()	7	يتم قياس القدرة العضلية بتدريبات تحاكي أداء المهارات المختلفة لللاعب.
()	8	اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على اخذ الأوكسجين من الهواء الداخلي.
()	9	يكون اللاعب في موقف تسلل إذا كان أقرب إلى خط مرمى منافسه من كل من الكرة وثاني اخلا لاعب منافس.
()	10	مقابلة الكرة مع الفخذ في وضع ممكن يقلل من درجة امتصاص الكرة بالفخذ.

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,


موقع مادتاري



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

نموذج الإجابة

الزمن
:

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٦ / ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب /

رقم الجلوس /

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

السؤال الأول:

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

(x)	1	من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب المرونة.
(✓)	2	لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثرها شيوعاً النبض الكعبري.
(✓)	3	يتم ضرب الكرة بمقدمة الرأس.
(✓)	4	تعتبر مهارة التمريرة الطويلة من المهارات الأساسية في كرة القدم.
(✓)	5	عند امتصاص الكرة بالفخذ يجب على اللاعب أن يرفع الفخذ إلى أعلى.
(✓)	6	تعتبر الكرة خارج الملعب في كرة القدم عندما يوقف الحكم اللعب.
(✓)	7	يتم قياس القدرة العضلية بتدريبات تحاكي أداء المهارات المختلفة لللاعب.
(x)	8	اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على اخذ الأوكسجين من الهواء الداخلي.
(✓)	9	يكون اللاعب في موقف تسلل إذا كان أقرب إلى خط مرمى منافسه من كل من الكرة وثاني اخلا لاعب منافس.
(✓)	10	مقابلة الكرة مع الفخذ في وضع ممكن يقلل من درجة امتصاص الكرة بالفخذ.

الأستاذ /

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

موقع
مادتي

10 درجات

اسم الطالبة : الصف : 00000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الأولى) للعام الدراسي 1447 هـ

السؤال الأول :

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

1-	من طرق قياس نبضات القلب عن طريق النبض الكعبري	()
2-	لتنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية : كالمشي والسباحة وركوب الدراجة	()
3-	تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم	()
4-	التمريرة الطويلة هي محاولة إيصال الكرة لمسافة طويلة من لاعب إلى لاعب آخر من نفس الفريق	()
5-	من النقاط الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم النظر للكرة	()
6-	عند أداء الضربة الخلفية الطائرة في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية	()

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

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-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
2	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة	أ- التوافق	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر المسكة الغربية من المهارات في لعبة	أ- التنس الأرضي	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

- 1- امتصاص الكرة بالفخذ 2- امتصاص الكرة بالصدر 3- ضرب الكرة بالرأس

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :

نموذج الإجابة

لمادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط

10 درجات

اسم الطالب : الصف : 00000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الأولى) للعام الدراسي 1447هـ

السؤال الأول :

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

1-	من طرق قياس نبضات القلب عن طريق النبض الكعبري	(صح)
2-	لتنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية : كالمشي والسباحة وركوب الدراجة	(صح)
3-	تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم	(صح)
4-	التمريرة الطويلة هي محاولة إيصال الكرة لمسافة طويلة من لاعب إلى لاعب آخر من نفس الفريق	(صح)
5-	من النقاط الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم النظر للكرة	(صح)
6-	عند أداء الضربة الخلفية الطائرة في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

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-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
2	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة	أ- التوافق	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر المسكة الغربية من المهارات في لعبة	أ- التنس الأرضي	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

2- امتصاص الكرة بالفخذ 3- ضرب الكرة بالرأس 2- امتصاص الكرة بالصدر

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1447 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثاني المتوسط

السؤال الأول / ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

- 1- من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب أمراض العارضة و أمراض قلبية أو درقية غير مشخصة. ()
- 2- لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثرها شيوعاً النبض الكعبري و النبض السباتي . ()
- 3- القدرة العضلية تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالرشاقة. ()
- 4- اللياقة القلبية التنفسية تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة. ()
- 5- من الاختبارات الميدانية للياقة القلبية التنفسية مشي / جري (10 دقائق) أو ميل أو نصف . ()
- 6- لا يعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة في كرة القدم ، حيث أن هذه المهارة تعد أسلوباً فنياً هجومياً فعالاً و دفاعياً حامياً للمرمى. ()
- 7- أشكال ضرب الكرة بالرأس من الوثب : ضرب الكرة بالرأس بالطريقة الدفاعية و ضرب الكرة بالرأس بالطريقة الهجومية . ()
- 8- يعد التمرير من المهارات الضرورية في كرة القدم لأنه تقريباً الطريقة الوحيدة لنقل الكرة بين أفراد نفس الفريق . كما أن أهميته تكمن في أنه أسلوب سريع و فعال في نقل الكرة لمسافات طويلة . ()
- 9- لا يمثل امتصاص الكرة بالفخذ أحد الحالات التي يستخدمها الممارس من أجل السيطرة على الكرة. ()
- 10- تعتبر الكرة خارج اللعب عند إيقاف اللعب من قبل الحكم. ()
- 11- لا تعتبر الكرة داخل اللعب في كافة الأوقات الأخرى إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية . ()
- 12- يكون اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به. ()
- 13- عند أداء الإرسال يقف اللاعب وكلتا قدميه خلف خط القاعدة خارج الملعب. ()
- 14- إذا لمس اللاعب أو ضرب الشبكة الموجودة في منتصف الملعب فإنه يتم احتساب النقاط . ()
- 15- لا تعتبر الكرة التي تلمس احد خطوط الملعب أنها لمست ارض الملعب المنافس الذي يحدده ذلك الخط. ()

السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟

القدرة العضلية – الضربة الطائرة الخلفية - - الإرسال المستقيم من أعلى – التوقيت السليم

- 1- من المتطلبات الفنية لتمريره طويلة سليمة :
- 2- تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.....
- 3- تؤدي وفق الوصف الفني الآتي: يضع اللاعب راحة يده تحت قبضة المضرب ، ثم تلف الأصابع بحيث يتقابل الإبهام مع السبابة.....
- 4- يؤدي وفق الوصف الفني الآتي: يؤدي بصورة مستقيمة.....
- 5- تؤدي وفق الوصف الفني الآتي : أخذ وضع الاستعداد ثم الاستدارة لجهة اليسار واليمين مع تبديل قبضة المضرب للضربة الخلفية.....

نموذج الاجابة

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1447 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثاني المتوسط

السؤال الأول / ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

- 1- من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب أمراض العارضة و أمراض قلبية أو درقية غير مشخصة. (صح)
- 2- لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثرها شيوعاً النبض الكعبري و النبض السباتي . (صح)
- 3- القدرة العضلية تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالرشاقة. (خطأ)
- 4- اللياقة القلبية التنفسية تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة. (صح)
- 5- من الاختبارات الميدانية للياقة القلبية التنفسية مشي / جري (10 دقائق) أو ميل أو نصف . (خطأ)
- 6- لا يعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة في كرة القدم ، حيث أن هذه المهارة تعد أسلوباً فنياً هجومياً فعالاً و دفاعياً حامياً للمرمى. (خطأ)
- 7- أشكال ضرب الكرة بالرأس من الوثب : ضرب الكرة بالرأس بالطريقة الدفاعية و ضرب الكرة بالرأس بالطريقة الهجومية . (صح)
- 8- يعد التمرير من المهارات الضرورية في كرة القدم لأنه تقريباً الطريقة الوحيدة لنقل الكرة بين أفراد نفس الفريق . كما أن أهميته تكمن في أنه أسلوب سريع و فعال في نقل الكرة لمسافات طويلة . (صح)
- 9- لا يمثل امتصاص الكرة بالفخذ أحد الحالات التي يستخدمها الممارس من أجل السيطرة على الكرة. (خطأ)
- 10- تعتبر الكرة خارج اللعب عند إيقاف اللعب من قبل الحكم. (صح)
- 11- لا تعتبر الكرة داخل اللعب في كافة الأوقات الأخرى إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية . (خطأ)
- 12- يكون اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به. (خطأ)
- 13- عند أداء الإرسال يقف اللاعب وكلتا قدميه خلف خط القاعدة خارج الملعب. (صح)
- 14- إذا لمس اللاعب أو ضرب الشبكة الموجودة في منتصف الملعب فإنه يتم احتساب النقاط . (صح)
- 15- لا تعتبر الكرة التي تلمس احد خطوط الملعب أنها لمست ارض الملعب المنافس الذي يحدده ذلك الخط. (خطأ)

السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟

القدرة العضلية – الضربة الطائرة الخلفية - - الإرسال المستقيم من أعلى – التوقيت السليم – المسكة الغربية للمضرب

- 1- من المتطلبات الفنية لتمريره طويلة سليمة : **التوقيت السليم**
- 2- تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة..... **القدرة العضلية**
- 3- تؤدي وفق الوصف الفني الآتي: يضع اللاعب راحة يده تحت قبضة المضرب ، ثم تلف الأصابع بحيث يتقابل الإبهام مع السبابة..... **المسكة الغربية للمضرب**
- 4- يؤدي وفق الوصف الفني الآتي: يؤدي بصورة مستقيمة..... **الارسال المستقيم من أعلى**
- 5- تؤدي وفق الوصف الفني الآتي : أخذ وضع الاستعداد ثم الاستدارة لجهة اليسار واليمين مع تبديل قبضة المضرب للضربة الخلفية..... **الضربة الطائرة الخلفية**