

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 <b>وزارة التعليم</b> <b>Ministry of Education</b>	المملكة العربية السعودية
الصف : الثاني المتوسط ( أنتساب )		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....
		مدرسة: .....
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب / ة	.....	الصف	.....	الدرجة المستحقة	40
<b>السؤال الأول :</b>					
<b>ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :</b>					

1-	لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثرها شيوعاً ؟	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 مسلك 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 ( اليومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة ) ؟	
-1	
-2	
2- عدد / ي اثنين من أنواع السرعة ؟	
-1	
-2	

تمنياتي لكم بالتوفيق..... معلمة المادة:

انتهت الأسئلة

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الثاني المتوسط ( أنتساب )		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....
		مدرسة: .....
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب / ة	.....	الدرجة المستحقة	40
<b>نموذج الإجابة</b>			
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 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 . ( 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 ( اليومسي 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 أعلى إلى أسفل أكبر أو أقل من مسافة قبضة اليد	
5- المسافة ما بين اليد المدافعة والراس في الصد من أسفل إلى أعلى أكبر أو أقل 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

اسم الطالب : ..... رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

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

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 للطلاب أو الطالبة 0
( )	2- لقياس نبضات القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثرها شيوعاً : 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 يلتقي 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 أسلوباً فنياً هجومياً ودفاعياً حامياً للمرمى 0
( )	20- تعتبر السرعة عاملاً مهماً 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- البومسي 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 البومسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام
( )	29- من الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف
( )	30- يكون الدوران الأول بسرعة متتالية دون توقف استعداداً للدوران الثاني في قذف القرص

السؤال الثاني :

قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين 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

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :



السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

ب - امتصاص الكرة بالصد

أ- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني

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

# نموذج الإجابة

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بالطائف :  
متوسطة العلاء بن الحضرمي

اسم الطالب : ..... رقم الجلوس : 00000000000000000000

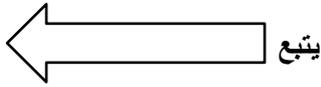
40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب - الفصل الأول ) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ

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 شيوعاً : 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 الطائفة 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- تحسب ركلة حرة مباشرة في كرة القدم في حالة ارتكاب اللاعب مسك المنافس
( صح )	19- يعد ضرب الكرة بالرأس أسلوباً فنياً هجومياً ودفاعياً حامياً للمرمى 0
( صح )	20- تعتبر السرعة عاملاً مهماً 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 المرمى 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 استعداداً للدوران الثاني في قذف القرص



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

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