



موقع اجاباتكم

Google

للمزيد اكتب
في جوجل



موقع اجاباتكم

**موقع اجاباتكم التعليمي يوفر كل ما يحتاجه الطالب
والمعلم من حلول الكتب توزيع المنهج. اختبارات
نهائية وفترية ملخصات. أوراق عمل والكثير**

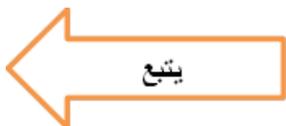
نموذج إجابة اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

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

السؤال الأول : ضع/ي علامة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية ؟

١	تؤدي مهارة الاستقبال من خلال القدمان في وضع الخطوة أماماً وبياتساع الكتفين.	(✓)
٢	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	(✓)
٣	تؤدي مهارة الإرسال من الأعلى المواجه من الوقوف الوضع أماماً.	(✓)
٤	تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس.	(✓)
٥	في مهارة الاستقبال يساعد اليد تكون اليدين والساعدان معاً بالتوازي مع الفخذين.	(✓)
٦	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب.	(✓)
٧	الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال.	(✓)
٨	يؤدي الإرسال بوجه المضرب من الوقوف خلف الطاولة واتخاذ وضع الاستعداد.	(✓)
٩	في مهارة الضربة الراجعة الأمامية تخرج اليد الحاملة للمضرب للخلف.	(✓)
١٠	في الإرسال بوجه المضرب تثني الركبتان قليلاً مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً.	(✓)
١١	تسحب اليد اليمنى في الضربة الساحقة للخلف بعد لمس الكرة لسطح الطاولة	(✓)
١٢	في مهارة الارتكاز الخلفي يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض.	(✓)
١٣	توضع الكرة على اليد الممررة في مهارة التمريرة الخطافية البعيدة عن المنافس .	(✓)
١٤	يكون الارتكاز على مشط القدم الخلفية.	(✓)
١٥	بعد أداء التمريرة الخطافية يتم الهبوط على القدمين معاً.	(✓)
١٦	الرشاقة العامة هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.	(✓)
١٧	سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.	(✓)
١٨	في مهارة الضربة الراجعة الأمامية يتم متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.	(✓)
١٩	تبدأ الأشواط الأخرى في كرة الطائرة بإرسال الفريق الذي لم يقم بالإرسال أولاً في الشوط السابق.	(✓)
٢٠	في قانون كرة الطاولة يجب أن تتألف المباراة من أفضل أي من أعداد مفردة من الأشواط.	(✓)

زورنا على موقع اجاباتكم



يتبع

السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١	أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	السرعة.	ج	المرونة.
هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.						
٢	أ	عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
تقاس القوة العضلية عن طريق قوة						
٣	أ	السرعة.	ب	الاستعداد.	ج	لا شيء مما ذكر.
تتضمن القياسات القلبية عنصر.....						
٤	أ	أسفل.	ب	أعلى.	ج	للأمام.
في مهارة الإرسال من الأعلى المواجه يتم رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو..... قليلاً.						
٥	أ	التوقف.	ب	الإرسال.	ج	جميع ما ذكر صحيح..
هو الوقت بين تداول مكتمل واحد وصافرة الحكم الأول للإرسال التالي.						
٦	أ	الخلف	ب	الأعلى.	ج	الأمام.
تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة في مهارة الإرسال من المواجه.						
٧	أ	للأمام.	ب	للخلف.	ج	للأعلى.
في مهارة الاستقبال يساعد اليد يتم نقل وزن الجسم ومتابعة الكرة بالعينين.						
٨	أ	الأمام.	ب	اليسرى.	ج	لا شيء مما ذكر.
في الضربة الساحقة ينقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى						
٩	أ	الوقفات.	ب	الكرة.	ج	أعلى.
يضل اللعب مستمراً طوال المباراة باستثناء المصرح بها.						
١٠	أ	الأمام.	ب	للأعلى.	ج	للخلف.
في مهارة التصويب من الوثب يكون الهبوط في حالة اتزان دون الاندفاع إلى						
١١	أ	السرعة.	ب	الرشاقة.	ج	القوة العضلية.
هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.						
١٢	أ	الجري مسافة من ٣٠ - ٤٠ متر.	ب	الجلوس.	ج	لا شيء مما ذكر.
تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل						
١٣	أ	رمية الكتف.	ب	التحمل.	ج	السفطة الدائرية.
هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب.						
١٤	أ	الجلوس من الرقود.	ب	الوقوف.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
يقاس التحمل باستخدام اختبار.....						
١٥	أ	الوزن الزائد.	ب	الجنس والعمر.	ج	كل ما ذكر صحيح.
من العوامل المؤثرة في الرشاقة:						
١٦	أ	التصويب.	ب	رمية الإدخال.	ج	كل ما ذكر صحيح.
هي تمرير الكرة من قبل لاعب خارج الحدود إلى داخل ساحة الملعب.						
١٧	أ	الجري المتعرج.	ب	القوة.	ج	لا شيء مما ذكر.
يتم تنمية الرشاقة من خلال تمرين:						
١٨	أ	اليمنى.	ب	اليسرى.	ج	لا شيء مما ذكر.
في الكاتا الأولى (هيان - شودان) الجزء الأول يكون الدوران جهة اليسار مع رفع قبضة اليد اليسرى بجانب الأذن						
١٩	أ	اب سوجي.	ب	شيزن - تاي.	ج	لا شيء مما ذكر.
تبدأ الكاتا الأولى من وقفة الاستعداد						
٢٠	أ	للجسم.	ب	للملعب.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى الجزء الثالث ألا تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية						

انتهت الأسئلة

نتمنى لكم التوفيق

معلم/ة المادة :

للمزيد زورنا على موقع اجاباتكم



نموذج اختبار قصير للصف الثاني متوسط

للفصل الدراسي الثاني لعام 1446 هـ

الصف :

اسم الطالب / ة :

السؤال الأول : ضع / ي علامة (✓) أو علامة (×) أمام العبارات التالية ؟

- 1- مفهوم الوحدة التدريبية 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. (✓)
- 2- عند أداء الاستقبال بالساعدين من الجانب تكون القدمان في وضع الخطوة أماماً وباتساع الكتفين، مع ثني الركبتين. (✓)
- 3- القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة صغيرة من العضلات التي توجد في الجسم. (×)
- 4- عند أداء الإرسال من الأعلى المواجه رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو أعلى قليلاً. (✓)
- 5- عند أداء الإرسال بوجه المضرب ثني الركبتان قليلاً مع ميل الجذع إلى الخلف قليلاً وتكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة. (×)
- 6- قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد في التحمل، وعملها بصورة متكررة. (✓)
- 7- عند أداء الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية 50 على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين. والجذع للأمام قليلاً. (×)
- 8- عند أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة. (✓)
- 9- السرعة: هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. (✓)
- 10- تقاس القوة العضلية تمرين الوثب و تمرين الجري (×)