

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثاني متوسط) العام الدراسي 1445/1444 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 للألعاب.
( )	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 ,,

# نموذج اجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ 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 للألعاب.
( 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 ،،

اسم الطالبية : ..... الصف : 00000000000000000000

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الأول – الفترة الأولى ) للعام الدراسي 1445هـ

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 ؟

3- ضرب الكرة بالرأس

2- امتصاص الكرة بالصدر

1- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح  
معلم المادة :

# نموذج الإجابة

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الثاني متوسط

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بحافظة الطائف :

اسم الطالبة : ..... الصف : 00000000000000000000

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الأول – الفترة الأولى ) للعام الدراسي 1445هـ

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 ؟

3- ضرب الكرة بالرأس

2- امتصاص الكرة بالصدر

2- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح  
معلم المادة :

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1444 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 تقريبا 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 وكنتا 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- تؤدي 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 الإجابة



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
physical education and self defense

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة  
مكتب التعليم  
مدرسة  
التربية البدنية والدفاع عن النفس



وزارة التعليم  
Ministry of Education

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1444 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 وكتلتا 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 لتمريه 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..... **الإرسال 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**