

تم تحميل وعرض المادة من



موقع حصتي

موقع حصتي هو موقع تعليمي يعمل على تسهيل العملية التعليمية بطريقة بسيطة وسهلة وتوفير كل ما يحتاجه المعلم والطالب لكافة الصفوف الدراسية كما يحتوي الموقع على حلول جميع المواد مع الشروح المتنوعة للمعلمين.



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الثاني المتوسط

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بحافظة  
مدرسة :

|          |
|----------|
|          |
| ١٠ درجات |

اسم الطالب : ..... الصف : .....

نموذج إجابة اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف ثاني متوسط لعام ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

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

|     |                                                                                       |       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| ١-  | من طرق قياس نبضات القلب عن طريق النبض الكعبري                                         | ( ✓ ) |
| ٢-  | تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم .                      | ( ✓ ) |
| ٣-  | تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( ١٢٠٠ م ) .       | ( ✓ ) |
| ٤-  | من العوامل المؤثرة على معدل ضربات القلب اللياقة القلبية التنفسية.                     | ( ✓ ) |
| ٥-  | تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية                        | ( ✓ ) |
| ٦-  | يتم رفع اليدين جانباً بخفة لحفظ التوازن في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب            | ( ✓ ) |
| ٧-  | الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة. | ( ✓ ) |
| ٨-  | من أسس تناول الغذاء قبل التمرين تجنب تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية .         | ( ✓ ) |
| ٩-  | ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي ( ٣ - ٥ ) ساعات                       | ( ✓ ) |
| ١٠- | تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.           | ( ✓ ) |

موقع حصتي



السؤال الثاني :

أ- اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

|          |
|----------|
|          |
| ١٠ درجات |

|    |                                                                                                |   |                |   |                   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|---|-------------------|
| ١  | ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.                                           |   |                |   |                   |
| أ  | السرعة                                                                                         | ب | الرشاقة.       | ج | التوافق.          |
| ٢  | يقاس نبض القلب بطرائق كثيرة منها :                                                             |   |                |   |                   |
| أ  | النبض الكعبري                                                                                  | ب | النبض السباتي  | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| ٣  | ..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.                    |   |                |   |                   |
| أ  | اللياقة القلبية التنفسية.                                                                      | ب | القوة العضلية. | ج | القدرة العضلية.   |
| ٤  | تقاس القوة العضلية عن طريق :                                                                   |   |                |   |                   |
| أ  | قوة عضلات الذراعين.                                                                            | ب | الحزام الصدري. | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| ٥  | في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب تثني الركبتين لرفع الجسم من الأرض عالياً مع ميل الجسم ..... |   |                |   |                   |
| أ  | للخلف                                                                                          | ب | للأمام         | ج | لا شيء مما ذكر.   |
| ٦  | في التمريرة الطويلة تكون الزاوية قريبة من .....                                                |   |                |   |                   |
| أ  | ٤٥                                                                                             | ب | ٥٤             | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| ٧  | ..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.                       |   |                |   |                   |
| أ  | الرشاقة                                                                                        | ب | السرعة         | ج | لا شيء مما ذكر.   |
| ٨  | أثناء أداء مهارة التمريرة الطويلة يوزع النظر بين .....                                         |   |                |   |                   |
| أ  | الكرة                                                                                          | ب | اللاعب         | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| ٩  | أثناء أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ يتم العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في .....      |   |                |   |                   |
| أ  | أقل                                                                                            | ب | أعلى           | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| ١٠ | ..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.                  |   |                |   |                   |
| أ  | القوة العضلية                                                                                  | ب | الرشاقة        | ج | المرونة           |



مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة: