تم تحميل وعرض المادة من


منهجي
mnhaji.com

موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوازيع
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد













اختبار الفترة الثانية

الصف: ثاني متوسط

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨هـ

موقع منهجي
mnhaji.com

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف ثاني متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

1	تعتبر الضربة الطائرة الخلفية في التنس الارضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة.	( )
2	يعتبر الإرسال من أعلى من أكثر أنواع الارسال استخداما في كرة الطائرة.	( )
3	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	( )
4	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد.	( )
5	الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة.	( )
6	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (مسكة المضرب الغربية).	( )
7	رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة	( )
8	يؤدى الإرسال من الأعلى المواجه من الوقوف الوضع أماماً.	( )
9	في مهارة الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب تكون اليدان والساعدان معاً وبالتوازي مع الفخذين.	( )
10	يلتقي اصبعا السبابة والإبهام عند استعمال الضربة الأمامية والإرسال اللولبي.	( )

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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	الرشاقة	ج	السرعة	
2	..... هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة						
	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر	
3	في مهارة الإرسال من الأعلى المواجه يتم رمي الكرة لأعلى أمام الجسم بارتفاع فوق كتف الذراع						
	أ	الحرة	ب	الضاربة	ج	جميع ما ذكر صحيح	
4	من أنواع السرعة :						
	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح	
5	في المسكة الغربية للمضرب يشكل اصبع الإبهام مع السبابة والأصابع الأخرى رقم						
	أ	7	ب	10	ج	لا شيء مما ذكر	

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ الإرسال من الأعلى المواجه ـ الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب ـ الإرسال المستقيم من أعلى ـ الضربة الطائرة)

1ـ أثناء أداء مهارة ..... يتم سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف باتجاه الكتف الأيسر أو الأيمن.

2ـ في مهارة ..... يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض.

3ـ في مهارة ..... يتم امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم للأمام.

4ـ في مهارة ..... تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة.

5ـ ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

اختبار الفترة الثانية

الصف: ثاني متوسط

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف ثاني متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١	تعتبر الضربة الطائرة الخلفية في التنس الارضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة .	(✓)
٢	يعتبر الإرسال من أعلى من أكثر أنواع الارسال استخداما في كرة الطائرة.	(✓)
٣	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	(✓)
٤	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .	(✓)
٥	الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة.	(✓)
٦	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (مسكة المضرب الغربية) .	(✓)
٧	رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة	(✓)
٨	يؤدى الإرسال من الأعلى المواجه من الوقوف الوضع أماماً.	(✓)
٩	في مهارة الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب تكون اليدان والساعدان معاً وبالتوازي مع الفخذين.	(✓)
١٠	يلتقي اصبعا السبابة والإبهام عند استعمال الضربة الأمامية والإرسال اللولبي.	(✓)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	..... 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	الرشاقة	ج	السرعة
٢	..... هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة					
	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر
٣	في مهارة الإرسال من الأعلى المواجه يتم رمي الكرة لأعلى أمام الجسم بارتفاع فوق كتف الذراع					
	أ	الحرة	ب	الضاربة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	من أنواع السرعة :					
	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	في المسكة الغربية للمضرب يشكل اصبع الإبهام مع السبابة والأصابع الأخرى رقم					
	أ	٧	ب	١٠	ج	لا شيء مما ذكر

موقع منهجي
mnhaji.com

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ الإرسال من الأعلى المواجه ـ الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب ـ الإرسال المستقيم من أعلى ـ الضربة الطائرة)

١ـ أثناء أداء مهارة ..الضربة الطائرة الخلفية. يتم سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف باتجاه الكتف الأيسر أو الأيمن.

٢ـ في مهارة .الإرسال المستقيم من أعلى. يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض.

٣ـ في مهارة ..الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب.. يتم امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم للأمام.

٤ـ في مهارة .الإرسال من الأعلى المواجه.. تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة.

٥ـ .....السرعة..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

موقع منهجي
mnhaji.com

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط

١٠ درجات

اسم الطالبة : ..... الصف :

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الثانية) للعام الدراسي ١٤٤٨هـ

السؤال الأول :

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

-1	تعتبر الضربة الطائرة الخلفية في التنس الارضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة 0	( )
-2	لتنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية : كالمشي والسباحة وركوب الدراجة	( )
-3	يعتبر الإرسال من أعلى من أكثر أنواع الارسال استخداما في كرة الطائرة	( )
-4	الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة	( )
-5	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (مسكة المضرب الغربية)0	( )
-6	رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة	( )

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحية

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	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة						
	أ-	الرشاقة	ب-	السرعة	ج-	القوة العضلية	
3	من أنواع السرعة						
	أ-	سرعة الانتقال	ب-	سرعة الحركة	ج-	جميع ما ذكر صحيح	

السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟



1- قذف القرص 2- رمي الرمح 3- دفع الجلة (الكرة الحديدية)

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :

نموذج الإجابة



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط

١٠ درجات

اسم الطالبة : ..... الصف :

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الثانية) للعام الدراسي ١٤٤٨هـ

السؤال الأول :

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

-1	تعتبر الضربة الطائرة الخلفية في التنس الارضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة 0	(صح)
-2	لتنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية : كالمشي والسباحة وركوب الدراجة	(صح)
-3	يعتبر الارسال من أعلى من أكثر أنواع الارسال استخداما في كرة الطائرة 0	(صح)
-4	الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة	(صح)
-5	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (مسكة المضرب الغربية)0	(صح)
-6	رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة	(صح)

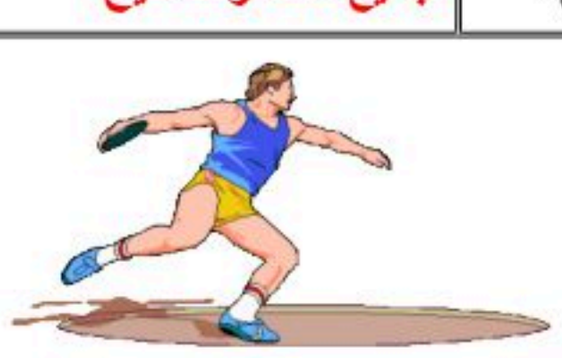
السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحية

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	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة						
	أ-	الرشاقة	ب-	السرعة	ج-	القوة العضلية	
3	من أنواع السرعة						
	أ-	سرعة الانتقال	ب-	سرعة الحركة	ج-	جميع ما ذكر صحيح	

السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟



1- قذف القرص 2- رمي الرمح 3- دفع الجلة (الكرة الحديدية)

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة :

موقع منهجي
mnhaji.com

المملكة العربية السعودية

موقع منهجي
mnhaji.com

التاريخ: / / ١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الثانية

الصف الثاني المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الثاني المتوسط للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	في كرة اليد تؤدى التصويبة السلمية من المشي والجري باستقبال الكرة أولاً ثم الجري ثلاث خطوات من اجل إعطاء الجسم زخما للوثب قبل التصويب. ( )
٢	في كرة الريشة الطائرة، عند أداء مسكة المضرب الصحيحة يكون رأس المضرب عموديا على سطح الأرض ( )
٣	في كرة السلة، يراعى عند التصويب من الوثب ان تكون الخطوات قصيرة وسريعة ( )

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:			
١	يكون شكل ملعب كرة الريشة الطائرة:		
	أ- مربع	ب- مستطيل	ت- دائري
٢	في كرة السلة، يكون عدد اللاعبين الأساسيين:		
	أ- ٥ لاعبين	ب- ١٢ لاعب	ت- ٧ لاعبين

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

نموذج الإجابة

التاريخ: / / ١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الثانية

الصف الثاني المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الثاني المتوسط للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	في كرة اليد تؤدى التصويبة السلمية من المشي والجري باستقبال الكرة أولاً ثم الجري ثلاث خطوات من اجل إعطاء الجسم زخما للوثب قبل التصويب. (صح)
٢	في كرة الريشة الطائرة، عند أداء مسكة المضرب الصحيحة يكون رأس المضرب عموديا على سطح الأرض. (صح)
٣	في كرة السلة، يراعى عند التصويب من الوثب ان تكون الخطوات قصيرة وسريعة. (صح)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:			
١	يكون شكل ملعب كرة الريشة الطائرة:		
	أ- مربع	ب- مستطيل	ت- دائري
٢	في كرة السلة، يكون عدد اللاعبين الأساسيين:		
	أ- ٥ لاعبين	ب- ١٢ لاعب	ت- ٧ لاعبين

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

موقع منهجي
mnhaji.com

موقع منهجي
mnhaji.com

اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثاني المتوسط

اسم الطالب / ة الصف /

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

1- يعرف عنصر اللياقة القلبية التنفسية بأنها قدرة الجهازين القلبي و التنفسي على اخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم	
2- عند أداء مهارة الإرسال المستقيم من أعلى يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة ارتفاع	
3- عند اداء مهارة الضربة الطائرة الخلفية يتم رفع المضرب باتجاه الكرة مع مصاحبته لها في الاتجاه الذي ضربت اليه	
4- ينقسم عنصر التوافق إلى ثلاثة أنواع .	
5- عند أداء مهارة المسكة الغربية للمضرب يشكل اصبع الإبهام مع السبابه و الأصابع الأخرى رقم (٧)	

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

الإرسال اللولبي - اليسار - السرعة - مستقيمة - المشي

1- تؤدى مهارة الإرسال المستقيم من أعلى بصورة .....
2- عند أداء مهارة المسكة الغربية للمضرب يلتقي أصبعا السبابه و الإبهام عند استعمال الضربة الأمامية و .....
3- عند اداء مهارة قذف القرص يتم وضع اليد ..... أسفل القرص لإسناده .
4- يعرف عنصر ..... بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .
5- يظهر عنصر التوافق العام في أداء الحركات الأساسية كتمرين ..... .

نموذج الإجابة

اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثاني المتوسط

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

1- يعرف عنصر اللياقة القلبية التنفسية بأنها قدرة الجهازين القلبي و التنفسي على اخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم	✓
2- عند أداء مهارة الإرسال المستقيم من أعلى يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة ارتفاع	×
3- عند اداء مهارة الضربة الطائرة الخلفية يتم رفع المضرب باتجاه الكرة مع مصاحبته لها في الاتجاه الذي ضربت اليه	✓
4- ينقسم عنصر التوافق إلى ثلاثة أنواع .	×
5- عند أداء مهارة المسكة الغربية للمضرب يشكل اصبع الإبهام مع السبابه و الأصابع الأخرى رقم (٧)	✓

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

الإرسال اللولبي - اليسار - السرعة - مستقيمة - المشي

1- تؤدى مهارة الإرسال المستقيم من أعلى بصورة مستقيمة .
2- عند أداء مهارة المسكة الغربية للمضرب يلتقي أصبعا السبابه و الإبهام عند استعمال الضربة الأمامية و الإرسال اللولبي .
3- عند اداء مهارة قذف القرص يتم وضع اليد اليسار أسفل القرص لإسناده .
4- يعرف عنصر السرعة بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .
5- يظهر عنصر التوافق العام في أداء الحركات الأساسية كتمرين المشي .

موقع منهجي
mnhaji.com