



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة

| |
|----------|
| |
| ١٠ درجات |

اسم الطالب : الصف :

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الثاني) للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

السؤال الأول :

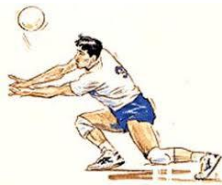
أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

| | | |
|----|---|-----|
| ١- | تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر . | () |
| ٢- | يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران | () |
| ٣- | يعتبر الإرسال من أعلى أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين | () |
| ٤- | يؤدي ضربة الإرسال في كرة الطاولة أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة | () |
| ٥- | تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات الهجومية . | () |
| ٦- | السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين | () |

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

| | | | | | |
|----|---|----|----------------|----|---------------|
| ١ | هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى | | | | |
| أ- | اللياقة القلبية التنفسية | ب- | التركيب الجسمي | ج- | القوة العضلية |
| ٢ | هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة | | | | |
| أ- | الرشاقة | ب- | القدرة العضلية | ج- | المرونة |
| ٣ | تعتبر مهارة الضربة الرافعة من المهارات في لعبة | | | | |
| أ- | كرة الطاولة | ب- | كرة القدم | ج- | كرة الطائرة |



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- الإرسال من أعلى

٢- تمرير الكرة بالأصابع

١- استقبال الكرة بالساعدين

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة

اسم الطالب : الصف :

١٠ درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الثاني) للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

السؤال الأول :

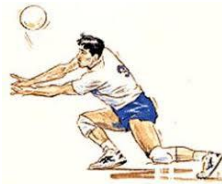
ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

| | | |
|----|---|--------|
| ١- | تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر . | (صح) |
| ٢- | يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران | (صح) |
| ٣- | يعتبر الإرسال من أعلى أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين | (صح) |
| ٤- | يؤدي ضربة الإرسال في كرة الطاولة أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة | (صح) |
| ٥- | تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات الهجومية . | (صح) |
| ٦- | السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين | (صح) |

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

| | | | | | | |
|---|---|-----------------------------|----|----------------|----|---------------|
| ١ | هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى | أ- اللياقة القلبية التنفسية | ب- | التركيب الجسمي | ج- | القوة العضلية |
| ٢ | هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة | أ- الرشاقة | ب- | القدرة العضلية | ج- | المرونة |
| ٣ | تعتبر مهارة الضربة الرافعة من المهارات في لعبة | أ- كرة الطاولة | ب- | كرة القدم | ج- | كرة الطائرة |



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- الإرسال من أعلى

٢- تمرير الكرة بالأصابع

١- استقبال الكرة بالساعدين

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح