



أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف ثاني متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٧ 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 الإرسال استخداماً 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	يؤدي الإرسال من الأعلى المواجه من الوقوف الوضع أماماً.	()
9	في مهارة الاستقبال يساعد اليد الداخلي من الجانب تكون اليدين والساعدان معاً وبالتوازي مع الفخذين.	()
10	يلتقي اصبع 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 مصحوباً 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	الحرية	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 - الإرسال من الأعلى المواجه - الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب - الإرسال المستقيم من أعلى - الضربة الطائرة)

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

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

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

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

5- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

موقع منهجي
mnhaji.com



نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف ثاني متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٧ 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	يؤدي الإرسال من الأعلى المواجه من الوقوف الوضع أماماً.	(✓)
٩	في مهارة الاستقبال يساعد اليد الداخلي من الجانب تكون اليدين والساعدان معاً وبالتوازي مع الفخذين.	(✓)
١٠	يلتقي اصبع السبابة والإبهام عند استعمال الضربة الأمامية والإرسال اللولبي.	(✓)

موقع منهجي
mnhaji.com

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	الحررة	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

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

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

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

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

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

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

٥-**السرعة**..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة الطائف :

اسم الطالبة : الصف :

١٠ درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الثانية) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

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 الإرسال 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 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	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 ؟

3- دفع الجلة (الكرة الحديدية)

2- رمي الرمح

1- قذف القرص

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط

رؤية
2030

وزارة التعليم

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة الطائف

نموذج الإجابة

اسم الطالبة :

١٠ درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الثانية) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

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 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	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





الصف الثاني المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الثاني المتوسط للعام ١٤٤٧ هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	في كرة اليد تؤدي التصويبة السلمية من المشي والجري باستقبال الكرة أولاً ثم الجري ثلاث خطوات من أجل إعطاء الجسم زخماً للوثب قبل التصويب.
٢	في كرة الريشة الطائرة، عند أداء مسكة المضرب الصحيحة يكون رأس المضرب عمودياً على سطح الأرض
٣	في كرة السلة، يراعى عند التصويب من الوثب أن 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/ة:



نموذج الإجابة

التاريخ: / / ١٤٤٧ هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الثانية



الصف الثاني المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الثاني المتوسط للعام ١٤٤٧ هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	في كرة اليد تؤدي التصويبة السلمية من المشي والجري باستقبال الكرة أولاً ثم الجري ثلاث خطوات من أجل إعطاء الجسم زخماً للوثب قبل التصويب.
٢	في كرة الريشة الطائرة، عند أداء مسكة المضرب الصحيحة يكون رأس المضرب عمودياً على سطح الأرض.
٣	في كرة السلة، يراعى عند التصويب من الوثب أن 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...

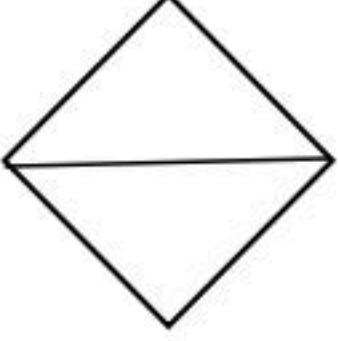
اسم المعلم/ة:



اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1447 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثاني المتوسط

الصف /

اسم الطالب / ة



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 أداء 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 السبابة و الأصابع الأخرى رقم (٧)	

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

الإرسال اللولبي - اليسار - السرعة - مستقيمة - المشي

- 1- تؤدي مهارة الإرسال المستقيم من أعلى بصورة
- 2- عند أداء مهارة المسكة الغربية للمضرب يلتقي أصبع السبابة و الإبهام عند استعمال الضربة الأمامية و
- 3- عند أداء 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

اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1447 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 الخارجى 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- تؤدي مهارة الإرسال المستقيم من أعلى بصورة **مستقيمة** .
- 2- عند أداء مهارة المسكة الغربية للمضرب يلتقي أصبع 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** .

