

تم تحميل وعرض المادة من :

مراجعاتي

www.mrajati.net



موقع مراجعاتي هو منصة تعليمية مستقلة وجهد تعليمي تطوعي تهدف إلى تقديم محتوى تعليمي مساعد وخدمات مساندة مجانية للطلاب وأولياء الأمور والمعلمين، بما في ذلك - على سبيل المثال لا الحصر - الحلول التعليمية، الملخصات، أوراق العمل، المراجعات، نماذج الاختبارات التدريبية، الشروحات، والمواد التعليمية المساندة، نحن نسعى جاهدين للتكامل مع المنظومة التعليمية الرسمية بما يخدم مصلحة الطالب والمعلم وولي الأمر،،، جزى الله خيراً من بادر وتعاون في تقديم النفع والفائدة.

ذلك قريب منا.. حمل تطبيقنا للوصول الدائم لأسرع المراجعات والحلول التعليمية.



تابع حساباتنا على :



الصف الثاني المتوسط

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

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

١	عند أداء مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة في الجمباز الفني، يراعى أن تكون من الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى وللأمام.	()
٢	ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي (٣ - ٥) ساعات.	()
٣	بعد أداء التمريزة الخاطفة في كرة السلة، يتم الهبوط على قدم واحدة.	()

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١	عند ضرب الريشة بحركة تشبه البندول من مفصل (.....):	أ- الكتف	ب- المرفق	ت- الرسغ
٢	يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على (....) أثناء التصويب:	أ- أحد الرجلين على الأرض	ب- الرجلين على الأرض	ت- أحد اليدين على الأرض

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:



نموذج الاجابة

موقع مراجعاتي

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



الصف الثاني المتوسط

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

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

١	عند أداء مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة في الجمباز الفني، يراعى أن تكون من الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى وللأمام.	(صح)
٢	ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي (٣ - ٥) ساعات.	(صح)
٣	بعد أداء التمريرة الخاطفة في كرة السلة، يتم الهبوط على قدم واحدة.	(خطأ)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١	عند ضرب الريشة بحركة تشبه البندول من مفصل (.....):	أ- الكتف	ب- المرفق	ت- الرسغ
٢	يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على (....) أثناء التصويب:	أ- أحد الرجلين على الأرض	ب- الرجلين على الأرض	ت- أحد اليدين على الأرض

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:





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 ١٤٤٦ هـ

السؤال الأول :

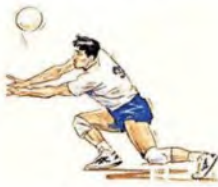
أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

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



نموذج الاجابة

اسم

موقع مراجعاتي

١٠ درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الثاني) للعام الدراسي ١٤٤٦ 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

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

1 - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
(أ) قوة عضلات الذراعين	(ب) الحزام الصدري	(ج) جميع ما ذكر
2 - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :		
(أ) العدو والسباحة.	(ب) الوقوف.	(ج) الجلوس
3 - من الأفضل ألا تزيد أهداف الوحدة التدريبية اليومية على :		
(أ) هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.	(ب) هدفين للبالغين وثلاثة للناشئين.	(ج) جميع ما ذكر
4 - في مهارة الارسال المواجه من أعلى ترمى الكرة لأعلى أمام الجسم مع أرجحه ذراع اليد الضاربة:		
(أ) لأعلى وخلفاً	(ب) أماماً وخلفاً	(ج) لأعلى وأسفل.
5 - يتم امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم :		
(أ) للأمام.	(ب) للأعلى وأسفل.	(ج) جميع ما ذكر

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

1	أثناء الاستقبال بالساعدين تمد مفاصل الطرف السفلي المثنية في اتجاه التمرير
2	يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال 8 ثواني بعد صافرة الحكم الأول للإرسال
3	تؤدي ضربة الارسال بوجه المضرب الأمامي بشكل مستقيم فقط
4	يتم متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس
5	يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

نموذج الاجابة

موقع مراجعاتي



الترقية البدنية والصحية
saspoort.com

الصف :
الفترة :
الزمن :

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

نموذج اجابة أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

مراجعاتي

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
(أ) قوة عضلات الذراعين	(ب) الحزام الصدري	(ج) جميع ما ذكر
٢ - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :		
(أ) العدو والسباحة.	(ب) الوقوف.	(ج) الجلوس
٣ - من الأفضل ألا تزيد أهداف الوحدة التدريبية اليومية على :		
(أ) هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.	(ب) هدفين للبالغين وثلاثة للناشئين.	(ج) جميع ما ذكر
٤ - في مهارة الارسال المواجه من أعلى ترمى الكرة لأعلى أمام الجسم مع أرجحه ذراع اليد الضاربة:		
(أ) لأعلى وخلفاً	(ب) أماماً وخلفاً	(ج) لأعلى وأسفل.
٥ - يتم امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم :		
(أ) للأمام.	(ب) للأعلى وأسفل.	(ج) جميع ما ذكر

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

✓	١ أثناء الاستقبال بالساعدين تمد مفاصل الطرف السفلي المثنية في اتجاه التمرير
✓	٢ يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال ٨ ثواني بعد صافرة الحكم الأول للإرسال
×	٣ تؤدي ضربة الارسال بوجه المضرب الأمامي بشكل مستقيم فقط
✓	٤ يتم متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس
✓	٥ يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،



للمزيد من الاختبارات اضغط
على قناة موقع مراجعاتي

الصف :

اسم الطالب / ة :

السؤال الأول : ضع / ي علامة (✓) أو علامة (×) أمام العبارات التالية ؟

- 1- مفهوم الوحدة التدريبية هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق، وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبي. (✓)
- 2- عند أداء الاستقبال بالساعدين من الجانب تكون القدمان في وضع الخطوة أماماً وبتوسع الكتفين، مع ثني الركبتين. (✓)
- 3- القوة العضلية: هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة صغيرة من العضلات التي توجد في الجسم. (×)
- 4- عند أداء الإرسال من الأعلى المواجه رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو أعلى قليلاً. (✓)
- 5- عند أداء الإرسال بوجه المضرب ثني الركبتان قليلاً مع ميل الجذع إلى الخلف قليلاً وتكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة. (×)
- 6- قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد في التحمل، وعملها بصورة متكررة. (✓)
- 7- عند أداء الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية 50 على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين. والجذع للأمام قليلاً. (×)
- 8- عند أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة. (✓)
- 9- السرعة: هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. (✓)
- 10- تقاس القوة العضلية تمرين الوثب و تمرين الجري (×)



للمزيد من الاختبارات

على موقع مراجعاتي