تم تحميل وعرض المادة من :

موقع واجباتي
www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

حمل التطبيق من هنا

اختبار الفترة الأولى

الصف: ثاني متوسط

الفصل الدراسي الأول 1447

هـ

مدرسة :

أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف ثاني متوسط الفصل الأول لعام 1447 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

10 درجات

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

1	من طرق قياس نبضات القلب عن طريق النبض الكعبري	( )
2	تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم .	( )
3	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 م).	( )
4	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	( )
5	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	( )
6	من العوامل المؤثرة على معدل ضربات القلب اللياقة القلبية التنفسية.	( )
7	يتم رفع اليدين جانباً بخفة لحفظ التوازن في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب.	( )
8	الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة.	( )
9	من أسس تناول الغذاء قبل التمرين تجنب تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية.	( )
10	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )

يتبـــــع

10 درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.					
	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
2	أثناء أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ يتم العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في ..... وضع ممكن.					
	أ	أقل	ب	أعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
3	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
4	تقاس القوة العضلية عن طريق :					
	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
5	أثناء أداء مهارة التمريرة الطويلة يوزع النظر بين ..... و ..... الذي مررت له الكرة.					
	أ	الكرة	ب	اللاعب	ج	لا شيء مما ذكر
6	في التمريرة الطويلة تكون الزاوية قريبة من ..... درجة تقريباً.					
	أ	45	ب	54	ج	جميع ما ذكر صحيح
7	..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.					
	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح
8	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب تثنى الركبتين لرفع الجسم من الأرض عالياً مع ميل الجسم					
	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	لا شيء مما ذكر
9	يقاس نبض القلب بطرائق كثيرة منها :					
	أ	النبض الكعبري	ب	النبض السباتي	ج	جميع ما ذكر صحيح
10	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.					
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

اختبار الفترة الأولى

الصف: ثاني متوسط

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ هـ

مدرسة :

نموذج إجابة أسئلة اختبا للصف ثاني متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

نموذج الإجابة

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

١٠ درجات

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	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	(✓)
٥	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	(✓)
٦	من العوامل المؤثرة على معدل ضربات القلب اللياقة القلبية التنفسية.	(✓)
٧	يتم رفع اليدين جانباً بخفة لحفظ التوازن في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب.	(✓)
٨	الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة.	(✓)
٩	من أسس تناول الغذاء قبل التمرين تجنب تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية.	(✓)
١٠	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)

يتبـــــع

١٠ درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.						
	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق	
٢	أثناء أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ يتم العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في ..... وضع ممكن.						
	أ	أقل	ب	أعلى	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	أثناء أداء مهارة التمريرة الطويلة يوزع النظر بين ..... و ..... الذي مررت له الكرة.						
	أ	الكرة	ب	اللاعب	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٦	في التمريرة الطويلة تكون الزاوية قريبة من ..... درجة تقريباً.						
	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	جميع ما ذكر صحيح	
٨	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب تثنى الركبتين لرفع الجسم من الأرض عالياً مع ميل الجسم						
	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	لا شيء مما ذكر	
٩	يقاس نبض القلب بطرائق كثيرة منها :						
	أ	النبض الكعبري	ب	النبض السباتي	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	

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

اختبار الفترة الثانية

الصف: ثاني متوسط

الفصل الدراسي الأول 1447 هـ

مدرسة :

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف ثاني متوسط الفصل الأول لعام 1447 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 0	( )
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 0	( )
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)0	( )
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 ١٤٤٧ هـ

مدرسة :

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار ماد[illegible] الصف 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	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

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.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :