اختبار الفترة الثانية

السنة: ثاني متوسط

الفصل الدراسي الأول 1447 هـ

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	( )
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 يساعد 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/ـــة المادة :



نموذج الاجابة

اختبار الفترة الثانية

الصف: ثاني متوسط

العام الدراسي الأول ١٤٤٧ هـ

نموذج اجابة 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	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.	(✓)

موقع مادتي

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/ـــة المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط

10 درجات

اسم الطالبة : ..... الصف :

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الثانية) للعام الدراسي 1447هـ

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	( )
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)	( )
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 :

موقع مادتي

نموذج الاجابة



10 درجات

اسم الطالبة : ..... الصف :

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الثانية) للعام الدراسي 1447هـ

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	(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	(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)	(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 مادتي