

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي 1444/1445 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 الإرسال 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 الإرسال 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 اجابة أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ		
اسم الطالب/هـ/	رقم الجلوس/	
المصحح:	ع:	التوقيع:

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 ،،،



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 :

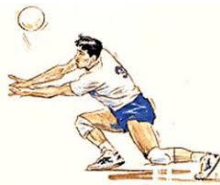
أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

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

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 :

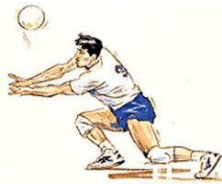
ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

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