

نموذج إجابة اختبار الفترة الأولى البدنية والدفاع عن النفس



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثاني المتوسط ← التربية البدنية ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 07:59:37 2025-10-25

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الأول

اختبار الفترة الأولى البدنية والدفاع عن النفس

1

خطة توزيع البدنية والدفاع عن النفس 1447هـ

2

اختبار كرة الطاولة ثاني متوسط

3

توزيع منهج التربية البدنية 1445 هـ

4

اختبار منتصف الفصل

5

نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف ثاني متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : الصف :

١٠ درجات

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

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.	(✓)

١	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.						
٢	أ	أقل	ب	أعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
أثناء أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ يتم العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في وضع ممكن.						
٣	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.						
٤	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
تقاس القوة العضلية عن طريق :						
٥	أ	الكرة	ب	اللاعب	ج	جميع ما ذكر صحيح
أثناء أداء مهارة التمريرة الطويلة يوزع النظر بين و الذي مررت له الكرة.						
٦	أ	٤٥	ب	٥٤	ج	جميع ما ذكر صحيح
في التمريرة الطويلة تكون الزاوية قريبة من درجة تقريباً.						
٧	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح
..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.						
٨	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	لا شيء مما ذكر
في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب تثني الركبتين لرفع الجسم من الأرض عالياً مع ميل الجسم						
٩	أ	النبض الكعبري	ب	النبض السباتي	ج	جميع ما ذكر صحيح
يقاس نبض القلب بطرائق كثيرة منها :						
١٠	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة
..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.						

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :