



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني المتوسط

١٠ درجات

اسم الطالب : الصف :

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

السؤال الأول :

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

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-	من العوامل المؤثرة على معدل ضربات القلب اللياقة القلبية التنفسية.	(✓)
٥-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	(✓)
٦-	يتم رفع اليدين جانباً بخفة لحفظ التوازن في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب	(✓)
٧-	الإحماء هو اعداد الطالب للنشاط البدني سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيرها من الأنشطة.	(✓)
٨-	من أسس تناول الغذاء قبل التمرين تجنب تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية .	(✓)
٩-	ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي (٣ - ٥) ساعات	(✓)
١٠-	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)

السؤال الثاني :

أ- اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١٠ درجات

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

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة: