

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف نموذج أسئلة مقترحة التربية البدنية والدفاع عن النفس

[موقع المناهج](#) ← [المناهج السعودية](#) ← [الصف الثاني المتوسط](#) ← [التربية البدنية](#) ← [الفصل الأول](#)

الملف نموذج أسئلة مقترحة التربية البدنية والدفاع عن النفس

[موقع المناهج](#) ← [المناهج السعودية](#) ← [الصف الثاني المتوسط](#) ← [التربية البدنية](#) ← [الفصل الأول](#)

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

[توزيع منهج التربية البدنية](#)

1

[تحضير التربية البدنية](#)

2

نماذج الأسئلة للمرحلة المتوسطة

almanahj.com/sa

المنهج السعودية **الصف الثاني المتوسط**

إعداد قسم التربية البدنية

بتعليم جدة

١٤٣٧-١٤٣٨ هـ

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - تؤدي مهارة ضرب الكرة بالراس :		
(أ) بمنتصف الراس	(ب) بالوجه	(ج) بالجبهة
٢ - مهارة التمرير الطويلة قد تؤدي :		
(أ) بوجه القدم الأمامي	(ب) بكعب القدم	(ج) بالراس
٣ - يحتاج اللاعب حتى يؤدي التمرير الطويلة الى :		
(أ) قوة عضلية	(ب) حذاء رياضي	(ج) لا شيء مما سبق
٤ - مرحلة ما بعد امتصاص الكرة بالفخذ قد يؤدي الطالب :		
(أ) تمريرة قصيرة	(ب) جري بالكرة	(ج) جميع ما ذكر
عدد التبديلات في منافسات كرة القدم وفق القانون الدولي:		
(أ) ٣ تبديلات	(ب) ٤ تبديلات	(ج) ٥ تبديلات

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة، وعلامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

١	لا يسمح القانون للحارس بامسك الكرة عند ارجاعها له بالراس من زميله
٢	التسلل لا يعلن عنه الحكم اذا وصلت الكرة للاعب من ركلة المرمى
٣	تؤدي مهارة ضرب الكرة بالراس و العينين مفتوحة
٤	من المهارات الغير اساسية في لعبة كرة القدم مهارة التمريرة الطويلة
٥	يعلن الحكم عن حالة التسلل اذا وصلت الكرة للاعب من ركلة زاوية

ضع الرقم من المجموعة الأولى أمام ما يناسبه من المجموعة الثانية

المجموعة الثانية	المجموعة الأولى
رفع الذراعين جانباً لحفظ التوازن	١ من المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم
التمريرة الطويلة	٢ من المراحل الفنية لمهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات
السيطرة و التحكم	٣ من أنواع التمرير في لعبة كرة القدم
الحكم المساعد	٤ تصنف مهارة امتصاص الكرة بالفخذ من مهارات
ضرب الكرة بالراس	٥ من يعلن عن حالات التسلل هو

الوحدة التعليمية : كرة طائرة

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - أكثر اللاعبين أداء لمهارة التمير من اسفل بالساعدين في منافسات كرة الطائرة هو :		
(أ) ضارب الفريق	(ب) معد الفريق	(ج) لا شيء مما ذكر
٢ - من المراحل الفنية لمهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب أخذ خطوة تكون حركة الطالب :		
(أ) للخلف	(ب) للجانب	(ج) للأمام
٣ - عدد أشواط مباراة كرة الطائرة :		
(أ) ٣ اشواط	(ب) اشواط	(ج) ٥ اشواط
٤ - عرض ملعب كرة الطائرة هو :		
(أ) ٧ م	(ب) ٨ م	(ج) ٩ م
٥ - عدد حكام الخطوط في منافسات كرة الطائرة :		
(أ) ٣ حكام	(ب) ٤ حكام	(ج) ٥ حكام

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

١	من مهارات كرة الطائرة مهارة الاستقبال بالساعدين من الجانب .
٢	من المهارات الغير اساسية في لعبة كرة الطائرة مهارة الضربة الساحقة المستقيمة
٣	يسمح قانون كرة الطائرة بلامسة الضارب لشبكة اثناء أدائه مهارة الضربة الساحقة المستقيمة
٤	في منافسات كرة الطائرة اذا لامسة الكرة الخط قبل خروجها تحسب نقطة للمنافس
٥	أكثر اللاعبين تصدي للإرسالات هو ضارب الفريق

ضع الرقم من المجموعة الأولى أمام ما يناسبه من المجموعة الثانية

المجموعة الثانية	المجموعة الأولى
أي مكان خلف الحد النهائي	١ التمير في منافسات كرة الطائرة يكون
التمير بين زميلين	٢ تداول الكرة بين لاعبي الفريق في منافسات كرة الطائرة
من أي وضع مناسب	٣ ينفذ الإرسال في منافسات كرة الطائرة من
لا يزيد عن ثلاثة لعبات	٤ من المراحل الفنية لمهارة الضربة الساحقة المستقيمة
الاقتراب ثم الارتقاء عالياً	٥ من المراحل التعليمية لمهارة التمير من اسفل بالساعدين

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - من المراحل الفنية لمهارة الارتكاز الخلفي :		
(أ) تحديد قدم الارتكاز	(ب) كلتا القدمين ارتكاز	(ج) لا شيء مما ذكر
٢ - يتكون فريق مباراة كرة السلة داخل الملعب من :		
(أ) ٤ لاعبين	(ب) ٥ لاعبين	(ج) ٦ لاعبين
٣ - نقل كرة السلة من المنطقة الخلفية الى المنطقة الأمامية في وقت لا يزيد عن :		
(أ) ٦ ثواني	(ب) ٧ ثواني	(ج) ٨ ثواني
٤ - طول ملعب كرة السلة هو :		
(أ) ٢٧ م	(ب) ٢٨ م	(ج) ٢٩ م
٥ - من أنواع التمرير في لعبة كرة السلة :		
(أ) التمريرة الخطافية	(ب) التمريرة الصدرية	(ج) جميع ما ذكر

ضع علامة (√) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (x) أمام الإجابة الخاطئة :

١	في حالة مسك الكرة و قيام اللاعب بتحريك قدم الارتكاز تحسب مخالفة المشي بالكرة .
٢	يحسب دخول الكرة في الحلق بثلاثة نقاط اذا كان التصويب من خارج القوس .
٣	عدد حكام مباراة كرة السلة ٣ حكام
٤	يحسب دخول الكرة في الحلق بنقطة اذا كان التصويب من أي مكان داخل القوس
٥	من المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة مهارة التصويب من الوثب

ضع الرقم من المجموعة الأولى أمام ما يناسبه من المجموعة الثانية

المجموعة الثانية	المجموعة الأولى
التصويب من الوثب	١ من المراحل الفنية لمهارة الارتكاز الخلفي
الحكم الميقاتي	٢ من المراحل الفنية لمهارة التصويب من الوثب في كرة السلة
أداء المهارة بدون كرة	٣ من واجباته أن يضبط زمن اللعب و الأوقات المستقطعة و الاستراحة
ثبات القدم على الأرض	٤ من المراحل التعليمية لمهارة التصويب من الوثب في كرة السلة
متابعة الكرة	٥ من المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - تؤدي مهارة الرمية الجزائرية من :		
(أ) على خط السبعة متر	(ب) قبل خط السبعة متر	(ج) بعد خط السبعة متر .
٢ - عند تنفيذ الرمية الجزائرية يقف حارس المرمى :		
(أ) خلف خط الأربعة متر	(ب) على خط الأربعة متر	(ج) أمام خط الأربعة متر
٣ - عدد حكام مباراة كرة اليد داخل الملعب :		
(أ) ١ حكم	(ب) ٢ حكم	(ج) ٣ حكم
٤ - ينبغي أن لا تزيد خطوات الطالب عند أداء مهارة التصويبة السلمية في كرة اليد عن :		
(أ) ٣ خطوات	(ب) ٤ خطوات	(ج) ٥ خطوات (
٥ - يسمح قانون لعبة كرة اليد للاعب بالمحاورة أثناء المنافسات :		
(أ) الى الأمام فقط	(ب) الى الخلف فقط	(ج) في أي اتجاه

ضع علامة (√) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (x) أمام الإجابة الخاطئة :

١	من المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد مهارة الرمية الجزائرية
٢	من الممكن احتساب الحكم لرمية جزائية حتى لو كانت المخالفة في منتصف الملعب
٣	من مواد قانون كرة اليد لعب الكرة من مكان وقوع الخطأ أو المخالفة
٤	طول ملعب كرة اليد ٤٠ متر
٥	يشترط عند التبديل في مباراة كرة اليد خروج المستبدل ثم دخول البديل من أي مكان في الملعب

ضع الرقم من المجموعة الأولى أمام ما يناسبه من المجموعة الثانية

المجموعة الثانية	المجموعة الأولى
التصويبة السلمية من المشي	١ من المراحل الفنية لمهارة الرمية الجزائرية
لعب سلبي	٢ من المهارات الأساسية في كرة اليد مهارة.
البطاقة الزرقاء	٣ من المراحل التعليمية لمهارة التصويبة السلمية من المشي
أداء المهارة بدون كرة	٤ تناقل الكرة بين أفراد الفريق بدون فاعلية على مرمي المنافس
الارتكاز على القدم المعاكسة لليد الرامية	٥ من معدات حكم مباراة كرة اليد

الوحدة التعليمية : ألعاب القوى

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

١	يعتمد لاعب الوثب بالتعلق في الهواء على ارتفاع الذراعين الي اعلي والي الخلف مع عدم رفع الركبة رجل الارتقاء الي الامام
٢	فقد التوازن الذي يتعرض له اللاعب بسبب انحراف في وضع الهبوط ويكون السقوط جانبا
٣	لا يقل بعد لوحة الارتقاء عن حفرة الرمل علي (٢متر)
٤	العداء الذي يتميز بسرعة الجري لا يتناسب مع أسلوب التعلق في الهواء
٥	في مرحلة تعلم مهارة الجري الأقترابي والارتقاء لابد من التدرج في السرعة للوصول الي سرعة مناسبة
٦	عند تنفيذ الوثب تعتبر محاولة اللاعب فاشلة اذا تعد الزمن المحدد نصف دقيقة
٧	من الاخطاء الشائعة هو عدم ضبط مكان الارتقاء وهذا بسبب الاحتفاظ بالسرعة المناسبة اثناء الجري

اختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس التالية :

١	من خصائص اللاعب في الوثب الطويل (طول اللاعب - التوافق الجيد)
٢	التوافق والضبط الحركي ما بين رفع الذراعين والرجلين للحصول على شكل التقوس خلفا : (المشي في الهواء - التعلق بالهواء - القرفصاء التكور)
٣	طول لوحة الارتقاء : (١,٢٢متر - ٢,٣٠متر)

الوحدة التعليمية : الصحة واللياقة البدنية

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

١	يقوم الاحماء على تهيئة العضلات للاستقبال نشاط بدني قادم
٢	تتكون وحدة التدريب من تدريب وتهدئة فقط
٣	ان الاختبارات المعملية للقياس اللياقة التنفسية اكثر دقة ومصديه لكنها مكلفة وتحتاج الي زمن اطول في القياس
٤	ان الإحماء يعمل على تسهيل زيادة تدفق الدم وتجنب حدوث الإصابات
٥	تهدف بطارية الرشاقة الى ضعف اللياقة القلبية التنفسية والرشاقة
٦	يعد قياس نبض القلب اختبارا هام لتحديد مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدى الفرد

ضع الرقم من المجموعة الأولى أمام ما يناسبه من المجموعة الثانية

م	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية
١	اختبار ثني الجذع من رقود القرفصاء لأكبر عدد ممكن خلال دقيقة	اللياقة القلبية التنفسية
٢	اختبار ثني الذراعين من وضع التعلق على العقلة لأكبر عدد من المرات	الرشاقة
٣	اختبار الوثب بالحبل في المكان بالزمن	القوة العضلية
		التحمل العضلي

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

١	يكون الجري في مرحلة الاقتراب من حضان القفز في خط متعرج
٢	من نواحي الفنية لميزان الخلفي النظر للأمام و متجه الي قدم الرجل الثابتة
٣	يراعي اللاعب مرجحة الرجل الحرة للخلف ولأعلى عند الشقلبة الامامية على اليدين
٤	عند الثبات في وضع الميزان الجانبي يظهر الجسم وكأنه مقوسا من الجانب
٥	الهدف من عملية السند هو اعاقه اللاعب من اتمام المهارة المطلوبة بنجاح
٦	عند الطيران يكون الجسم مفرودا تماما وعاليا
٧	

الوحدة التعليمية : كرة الطاولة

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

١	في الكرة الطاولة يقوم اللاعب بالمرجحة الخلفية للمضرب مع دفع الكتف الأخر أثناء ضرب الكرة
٢	من ايجابيات الإرسال القاطع سهل الرد من جميع المستويات
٣	تساهم مهارة الضربة الرافعة الأمامية الى إرغام المنافس على دوام التقهقر والاستسلام للدفاع
٤	مهارة الضربة الساحقة تعتمد على السرعة والقوة وليس دوران الكرة
٥	لأداء مهارة الإرسال القاطع تكون راحة اليد منبسطة وثابتة
٦	رمي الكرة لأعلي لمسافة (٥م) او أكثر عند تنفيذ الضربة الساحقة بوجه المضرب
٧	تم صنع اول نموذج للطاولة وكرة الطاولة ومضاربيها في ماليزيا عام (٢٠٠٠ م)
٨	تتميز كرة الطاولة بثقل وزنها وصعوبة طيرانها في الهواء
٩	تكون قدم اللاعب اليسرى اقرب الي حافة الطاولة من اليمنى مع مواجهة الكتف الأيسر للشبكة عند تنفيذ مهارة الضربة الرافعة الأمامية باليد اليمنى