المملكة العربية السعودية	وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : الثالث متوسط (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		الزمن : ساعة ونصف
المدرسة:		

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ

اسم الطالب / ة	.....	الصف	.....	الدرجة المستحقة
المصحح				التوقيع
المراجع				التوقيع

40

/ 30

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

.1	من القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة قياس عنصر ؟							
	-1	السرعة	-2	اللياقة القلبية التنفسية	-3	جميع ما ذكر صحيح		
.2	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الارض أو في الهواء ؟							
	-1	التركيب الجسمي	-2	الرشاقة	-3	المرونة		
.3	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد اقصى؟							
	-1	القدرة العضلية	-2	المرونة	-3	القوة العضلية		
.4	عند أداء مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة يكون وقوف الضارب في حالة استعداد والقدمان متوازيتان ومتباعدتان بمسافة ..... وثقل الجسم موزع عليهما بالتساوي مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة ؟							
	-1	10 - 40 سم	-2	30 - 40 سم	-3	20 - 40 سم		
.5	هناك نوعان من مهارة الصد في كرة الطائرة ؟							
	-1	الهجومي	-2	الدفاعي	-3	جميع ما ذكر صحيح		
.6	عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة يكون الإرسال برمي الكرة إلى الأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء ..... لجسم المرسل لسهولة الحركة ؟							
	-1	العلوي	-2	السفلي	-3	لا شيء		
.7	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب في كرة الطاولة عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع ..... باتجاه الكرة ؟							
	-1	للخلف	-2	للأمام	-3	للجانب		
.8	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟							
	-1	الاتزان	-2	السرعة	-3	قوة عضلات البطن		
.9	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية في كرة الطاولة يراعى سحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه ..... إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع.؟							
	-1	الورك	-2	الصدر		الجذع		
.10	هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب في كرة السلة ؟							
	-1	التمرير	-2	الخداع بدون كرة - بالكرة	-3	التصويب		
-11	عند أداء المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة تكون الركبتين في وضع منثني قليلا أثناء تحويل الكرة من ..... الظهر لليد الأخرى ؟							
	-1	جانب	-2	أمام	-3	خلف		
12	هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز في كرة السلة ؟							
	-1	التصويب من الحركة	-2	الخداع	-3	التمرير		
13	عند أداء مهارة حائط الصد في كرة الطائرة تكون الحركة باتجاه الكرة و عادة ما يتم ذلك بأخذ ..... بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة ؟							
	-1	ثلاث خطوات	-2	خطوة أو خطوتين	-3	أربع خطوات		
	هي قدرة المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وبتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأف... ؟							

يتبع

14	1-	السرعة	2-	الرشاقة	3-	المرونة		
	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟							
15	1-	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	2-	الجري المتعرج	3-	الحزام الصدري		

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

/ 8

1	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة السلة الوقت المستقطع هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من مدرب أو مساعد مدرب .	
2	لا تعتبر مهارة حائط الصد في كرة الطائرة من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة.	
3	من أهم النقاط التعليمية في مهارة الكاتا الأولى استقامة الظهر أثناء الأداء	
4	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة عند الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال فإن جميع النقاط التي تم تسجيلها قبل اكتشاف الخطأ تبقى محسوبة .	

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟

/ 2

1- عددي اثنين من أجزاء مهارة الكاتا الأولى ؟

-1 .....

-2 .....

انتهت الأسئلة .....تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

المملكة العربية السعودية	وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : الثالث متوسط (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		الزمن : ساعة ونصف
المدرسة:		

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ

نموذج الإجابة

اسم الطالب / ة	
المصحح	
المراجع	
متحققة	40

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة : / 30

.1	من القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة قياس عنصر ؟							
	-1	السرعة	-2	اللياقة القلبية التنفسية	-3	جميع ما ذكر صحيح		
.2	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الارض أو في الهواء ؟							
	-1	التركيب الجسمي	-2	الرشاقة	-3	المرونة		
.3	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد اقصى؟							
	-1	القدرة العضلية	-2	المرونة	-3	القوة العضلية		
.4	عند أداء مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة يكون وقوف الضارب في حالة استعداد والقدمان متوازيتان ومتباعدتان بمسافة ..... وثقل الجسم موزع عليهما بالتساوي مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة ؟							
	-1	10 - 40 سم	-2	30 - 40 سم	-3	20 - 40 سم		
.5	هناك نوعان من مهارة الصد في كرة الطائرة ؟							
	-1	الهجومي	-2	الدفاعي	-3	جميع ما ذكر صحيح		
.6	عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة يكون الإرسال برمي الكرة إلى الأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء ..... لجسم المرسل لسهولة الحركة ؟							
	-1	العلوي	-2	السفلي	-3	لا شيء		
.7	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب في كرة الطاولة عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع ..... باتجاه الكرة ؟							
	-1	للخلف	-2	للأمام	-3	للجانب		
.8	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟							
	-1	الاتزان	-2	السرعة	-3	قوة عضلات البطن		
.9	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية في كرة الطاولة يراعى سحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه ..... إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع؟							
	-1	الورك	-2	الصدر		الجذع		
.10	هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب في كرة السلة ؟							
	-1	التمرير	-2	الخداع بدون كرة - بالكرة	-3	التصويب		
-11	عند أداء المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة تكون الركبتين في وضع منثني قليلا أثناء تحويل الكرة من ..... الظهر لليد الأخرى ؟							
	-1	جانب	-2	أمام	-3	خلف		
12	هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز في كرة السلة ؟							
	-1	التصويب من الحركة	-2	الخداع	-3	التمرير		
13	عند أداء مهارة حائط الصد في كرة الطائرة تكون الحركة باتجاه الكرة و عادة ما يتم ذلك بأخذ ..... بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة ؟							
	-1	ثلاث خطوات	-2	خطوة أو خطوتين	-3	أربع خطوات		
	هي قدرة المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وبتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأف... ؟							

يتبع

14	-1	السرعة	-2	الرشاقة	-3	المرونة		
	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟							
15	-1	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	-2	الجري المتعرج	-3	الحزام الصدري		

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

/ 8

1	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة السلة الوقت المستقطع هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من مدرب أو مساعد مدرب .	✓
2	لا تعتبر مهارة حائط الصد في كرة الطائرة من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة.	×
3	من أهم النقاط التعليمية في مهارة الكاتا الأولى استقامة الظهر أثناء الأداء	✓
4	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة عند الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال فإن جميع النقاط التي تم تسجيلها قبل اكتشاف الخطأ تبقى محسوبة .	✓

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟

/ 2

1- عددي اثنين من أجزاء مهارة الكاتا الأولى ؟

1- الجزء الأول - 2- الجزء الثاني 3- لجزء الثالث 4- الجزء الرابع

انتهت الأسئلة .....تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

وزارة التعليم
Ministry of Education

المـــادة : تربية بدنية
الصـف : ثالث متوسط
الفتـــــــرة :
الزمـــــــــن :

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (ثالث متوسط) العام الدراسي **1446** هـ

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

-1	السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافسo	( )
-2	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الاساسية في كرة الطائرة o	( )
-3	الضربة الساحقة في كرة الطائرة عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة o	( )
-4	من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي والصد الدفاعي o	( )
-5	من الخطوات الفنية في مهارة الارسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسالo	( )
-6	تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركيةo	( )
-7	من اشكال حائط الصد في كرة الطائرة الصد بثلاث لاعبين 0	( )
-8	من أنواع السرعة سرعة الحركة 0	( )
-9	يفوز اللاعب بالشوط في كرة الطاولة (تنس الطاولة) الذي يسجل 11 نقطة اولا وبفارق نقطتين0	( )
-10	يحصل اللاعب على نقطة في كرة الطاولة (تنس الطاولة) إذا فشل منافسه في رمي ضربة ارسال سليمة0	( )
-11	الوقت المستقطع في كرة السلة هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من المدير الفني أو المساعد الأول للمدرب0	( )
-12	من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة 0	( )
-13	من طرق الخداع بدون كرة في كرة السلة الخداع بتغير السرعة 0	( )
-14	الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس.	( )
-15	التصويب مع الحركة الثلاثية هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز.	( )
-16	تعتبر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة 0	( )
-17	من الخطوات الفنية لمهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة ضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها0	( )
-18	من أخطاء الضربة الهجومية في كرة الطائرة ضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس0	( )
-19	السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	( )
-20	رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس.	( )

السؤال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1- القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر..... .		
(أ) التحمل (قوة عضلات البطن)	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
2- يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات		
(أ) الهجومية والدفاعية.	(ب) الهجومية.	(ج) لا شيء مما ذكر.
3- ..... هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0		
(أ) المرونة.	(ب) الرشاقة.	(ج) السرعة.
4- يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها		
(أ) جهاز قوة القبضة.	(ب) الوقوف.	(ج) لا شيء مما ذكر.
5- من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) الوزن الزائد.	(ب) العمر والجنس.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
6- ..... هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة .		
(أ) السرعة.	(ب) قوة عضلات البطن.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
7- من أهم النقاط التعليمة في الكاتا الاولى (هيان – شودان)		
(أ) استقامة الظهر.	(ب) الجري.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
8- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل:		
(أ) العدو : 50م.	(ب) العدو: 10 م.	(ج) لا شيء مما ذكر.
9- مدة الوقت المستقطع في كرة السلة		
(أ) عشر دقائق.	(ب) دقيقة واحدة.	(ج) ثلاث دقائق.
10- وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000		
(أ) زانكتسو – داتشي.	(ب) جيدان – براي.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
11- ..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.		
(أ) السرعة.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية.	(ج) لاشي ء مما ذكر.
12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الأنشطة		
(أ) الهوائية.	(ب) اللاهوائية.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
13- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار الجلوس من		
(أ) الوقوف.	(ب) الرقود.	(ج) لا شيء مما ذكر.
14- يتم تنمية السرعة من خلال:		
(أ) العدو المتعرج.	(ب) العدو مع تغيير الاتجاه.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
15- عند الانتهاء من الضربة الساحقة الخلفية تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه		
(أ) الطاولة.	(ب) المضرب.	(ج) الشبكة.
16- ..... هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز.		
(أ) الإرسال.	(ب) التصويب من الحركة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
17- تعد الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة من المهارات		
(أ) الهجومية.	(ب) الدفاعية.	(ج) لاشي ء مما ذكر.
18. تكون الحركة في مهارة حائط الصد الفردي باتجاه		
(أ) الشبكة.	(ب) الكرة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
19- ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0		
(أ) الرشاقة.	(ب) التوافق.	(ج) السرعة.
20- يتكون الجزأين الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيان - شودان) من عدد		
(أ) تسع وقفات.	(ب) وقفة واحدة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

وزارة التعليم
Ministry of Education

المـــادة : تربية بدنية
الصـف : ثالث متوسط
الفتـــــــرة :
الزمـــــــــن :

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (ثالث متوسط) العام الدراسي ١٤٤٦هـ

اسم الطالب/ة:

نموذج الإجابة

السؤال الأول:

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

١-	السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس.	(√)
٢-	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الاساسية في كرة الطائرة .	(√)
٣-	الضربة الساحقة في كرة الطائرة عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة .	(√)
٤-	من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي والصد الدفاعي .	(√)
٥-	من الخطوات الفنية في مهارة الارسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال.	(√)
٦-	تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية.	(√)
٧-	من اشكال حائط الصد في كرة الطائرة الصد بثلاث لاعبين .	(√)
٨-	من أنواع السرعة سرعة الحركة .	(√)
٩-	يفوز اللاعب بالشوط في كرة الطاولة (تنس الطاولة) الذي يسجل ١١ نقطة اولا وبفارق نقطتين.	(√)
١٠-	يحصل اللاعب على نقطة في كرة الطاولة (تنس الطاولة) إذا فشل منافسه في رمي ضربة ارسال سليمة.	(√)
١١-	الوقت المستقطع في كرة السلة هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من المدير الفني أو المساعد الأول للمدرب.	(√)
١٢-	من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة .	(√)
١٣-	من طرق الخداع بدون كرة في كرة السلة الخداع بتغير السرعة .	(√)
١٤-	الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس.	(√)
١٥-	التصويب مع الحركة الثلاثية هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز.	(√)
١٦-	تعتبر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة .	(√)
١٧-	من الخطوات الفنية لمهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة ضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها.	(√)
١٨-	من أخطاء الضربة الهجومية في كرة الطائرة ضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس.	(√)
١٩-	السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	(√)
٢٠-	رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس.	(√)

السؤال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١- القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر..... .		
(أ) التحمل (قوة عضلات البطن)	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٢- يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات		
(أ) الهجومية والدفاعية.	(ب) الهجومية.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٣- ..... هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة.		
(أ) المرونة.	(ب) الرشاقة.	(ج) السرعة.
٤- يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها		
(أ) جهاز قوة القبضة.	(ب) الوقوف.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥- من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) الوزن الزائد.	(ب) العمر والجنس.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٦- ..... هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة .		
(أ) السرعة.	(ب) قوة عضلات البطن.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٧- من أهم النقاط التعليمة في الكاتا الاولى (هيان – شودان)		
(أ) استقامة الظهر.	(ب) الجري.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٨- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل:		
(أ) العدو : ٥٠م.	(ب) العدو: ١٠ م.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٩- مدة الوقت المستقطع في كرة السلة		
(أ) عشر دقائق.	(ب) دقيقة واحدة.	(ج) ثلاث دقائق.
١٠- وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ		
(أ) زانكتسو – داتشي.	(ب) جيدان – براي.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١١- ..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.		
(أ) السرعة.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية.	(ج) لاشي ء مما ذكر.
١٢- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الأنشطة		
(أ) الهوائية.	(ب) اللاهوائية.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٣- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار الجلوس من		
(أ) الوقوف.	(ب) الرقود.	(ج) لا شيء مما ذكر.
١٤- يتم تنمية السرعة من خلال:		
(أ) العدو المتعرج.	(ب) العدو مع تغيير الاتجاه.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٥- عند الانتهاء من الضربة الساحقة الخلفية تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه		
(أ) الطاولة.	(ب) المضرب.	(ج) الشبكة.
١٦- ..... هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز.		
(أ) الإرسال.	(ب) التصويب من الحركة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٧- تعد الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة من المهارات		
(أ) الهجومية.	(ب) الدفاعية.	(ج) لاشي ء مما ذكر.
١٨. تكون الحركة في مهارة حائط الصد الفردي باتجاه		
(أ) الشبكة.	(ب) الكرة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٩- ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .		
(أ) الرشاقة.	(ب) التوافق.	(ج) السرعة.
٢٠- يتكون الجزأين الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيان - شودان) من عدد		
(أ) تسع وقفات.	(ب) وقفة واحدة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

المملكة العربية السعودية	وزارة التعليم Ministry of Education	المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : ثالث المتوسط (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		
مدرسة:		
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ		

اسم الطالب / ة	.....	الصف	.....	الدرجة المستحقة	
					40

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

.1	هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة و تتطلب توفر الاكسجين لانتاج الطاقة .؟								
	-1	الأنشطة الهوائية	-2	الأنشطة اللاهوائية	-3	لاشيء			
.2	هي الأنشطة التي تستمر لاقل من دقيقة حيث تستخدم الطاقة المتوفرة في الجسم دون حاجة للاكسجين								
	-1	الأنشطة الهوائية	-2	الأنشطة اللاهوائية	-3	العلاقة بين شدة التدريب مدته			
.3	من الاختبارات المبسطة لقياس غير المباشر للياقة القلبية التنفسية.؟								
	-1	الجري المتعرج	-2	الوثب العمودي	-3	المشي مسافة 1كم			
.4	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن .؟								
	-1	القدرة العضلية	-2	المرونة	-3	القوة العضلية			
.5	ان يكون اللاعب في مهارة امتصاص الكرة بالصدر واقفا على اطراف أصابعه ومائلا .....قليلا عند استقبال الكرة . ؟								
	-1	للامام	-2	للخلف	-3	لا شيء مما سبق			
.6	عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة . ؟								
	-1	التصويب	-2	ضرب الكرة بالرأس من الثبات	-3	ضرب الكرة بالرأس من الحركة			
.7	يمكن تسجيل هدف مباشر من خلالها دون لمس الكرة لاي لاعب في الملعب؟								
	-1	الركلة الحرة المباشرة	-2	الركلة الحرة الغير مباشرة	-3	لا شيء مما سبق			
.8	عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب. ؟								
	-1	المسكة الغربية	-2	المسكة القارية	-3	المسكة الشرقية			
.9	من العوامل المؤثرة في الرشاقة								
	-1	الوزن الزائد	-2	التعب والاعياء	-3	جميع ما سبق			
.10	قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل اطار واحد								
	-1	التوافق	-2	المرونة	-3	الاتزان			
-11	هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على اخذ الاكسجين من الهواء ونقله بواسطة الدم لانتاج الطاقة . ؟								
	-1	اللياقة القلبية التنفسية	-2	التوافق	-3	لا شيء مما سبق			
-12	هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة . ؟								
	-1	القرص	-2	الجلة	-3	الرمح			
-13	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم او تغيير الاتجاه على الأرض او في الهواء								
	-1	الرشاقة	-2	السرعة	-3	التوافق			
-14	من اهم النقاط التعليمية في البومسي الأول الجزء الاول								
	-1	مستوى النظر للامام	-2	استقامة الظهر اثناء الاداء	-3	جميع ما سبق			

يتبع ←

السؤال الثاني :

ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟		
1-	الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية يتم في احد المعامل المتخصصة	
2-	التوافق العام يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق	
3-	عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوزان لتفادي السقوط	
4-	من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب العالي.	

السؤال الثالث :

1- عدد / ي أثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟

- 1
-2

2-عدد /ي اثنين من الأمور التي تنمي الرشاقة ؟

-1
-2

انتهت الأسئلة .....تمنياتي لكم بالتوفيق

المملكة العربية السعودية	وزارة التعليم Ministry of Education	المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : ثالث المتوسط (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		
مدرسة:		

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ

نموذج الإجابة

اسم الطالب / ة		المستحقة	40

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

.1	هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة و تتطلب توفر الاكسجين لانتاج الطاقة .؟								
	-1	الأنشطة الهوائية	-2	الأنشطة اللاهوائية	-3	لاشيء			
.2	هي الأنشطة التي تستمر لاقل من دقيقة حيث تستخدم الطاقة المتوفرة في الجسم دون حاجة للاكسجين								
	-1	الأنشطة الهوائية	-2	الأنشطة اللاهوائية	-3	العلاقة بين شدة التدريب مدته			
.3	من الاختبارات المبسطة لقياس غير المباشر للياقة القلبية التنفسية.؟								
	-1	الجري المتعرج	-2	الوثب العمودي	-3	المشي مسافة 1كم			
.4	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن .؟								
	-1	القدرة العضلية	-2	المرونة	-3	القوة العضلية			
.5	ان يكون اللاعب في مهارة امتصاص الكرة بالصدر واقفا على اطراف أصابعه ومائلا .....قليلا عند استقبال الكرة . ؟								
	-1	للامام	-2	للخلف	-3	لا شيء مما سبق			
.6	عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة . ؟								
	-1	التصويب	-2	ضرب الكرة بالرأس من الثبات	-3	ضرب الكرة بالرأس من الحركة			
.7	يمكن تسجيل هدف مباشر من خلالها دون لمس الكرة لاي لاعب في الملعب؟								
	-1	الركلة الحرة المباشرة	-2	الركلة الحرة الغير مباشرة	-3	لا شيء مما سبق			
.8	عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب. ؟								
	-1	المسكة الغربية	-2	المسكة القارية	-3	المسكة الشرقية			
.9	من العوامل المؤثرة في الرشاقة								
	-1	الوزن الزائد	-2	التعب والاعياء	-3	جميع ما سبق			
.10	قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل اطار واحد								
	-1	التوافق	-2	المرونة	-3	الاتزان			
-11	هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على اخذ الاكسجين من الهواء ونقله بواسطة الدم لانتاج الطاقة . ؟								
	-1	اللياقة القلبية التنفسية	-2	التوافق	-3	لا شيء مما سبق			
-12	هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة . ؟								
	-1	القرص	-2	الجلة	-3	الرمح			
-13	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم او تغيير الاتجاه على الأرض او في الهواء								
	-1	الرشاقة	-2	السرعة	-3	التوافق			
-14	من اهم النقاط التعليمية في البومسي الأول الجزء الاول								
	-1	مستوى النظر للامام	-2	استقامة الظهر اثناء الاداء	-3	جميع ما سبق			

السؤال الثاني :

يتبع ←

ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟	
1- الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية يتم في احد المعامل المتخصصة	صح
2- التوافق العام يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق	صح
3- عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوزان لتفادي السقوط	خطأ
4- من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب العالي.	صح

السؤال الثالث :

1- عدد / ي أثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟

1 -خروج اللكمة أو الصد عن حدود الخارجية للجسم .
2- النظر لأسفل أو لأعلى .
3- ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب سوجي) .
4- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرجل في الصد من اعلى الى اسفل اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد
5- المسافة ما بين اليد المدافعة والراس في الصد من اسفل الى اعلى اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد

2-عدد /ي اثنين من الأمور التي تنمي الرشاقة ؟

1-الجري المتعرج
2-الجلوس على اربع ودفع القدمين خلفا
3-الجري مع تغيير الاتجاه

انتهت الأسئلة .....تمنياتي لكم بالتوفيق

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بالطائف :
متوسطة العلاء بن الحضرمي

وزارة التعليم
Ministry of Education

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط
الزمن :

اسم الطالب : ..... رقم الجلوس : 000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1446هـ

السؤال الأول :

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

1-	الأنشطة الهوائية هي التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة وتتطلب توفر الأكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية	( )
2-	من أمثلة الأنشطة الهوائية ركوب الدراجة والسباحة 0	( )
3-	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر)0	( )
4-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0	( )
5-	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل0	( )
6-	من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0	( )
7-	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم 0	( )
8-	من الخطوات الفنية لامتصاص الكرة بالصدر أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع للخلف حال ملامسة الكرة للصدر	( )
9-	الركلة الحرة المباشرة يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس الكرة أي لاعب أخر في الملعب0	( )
10-	الركلة الحرة الغير مباشرة لابد من لمس الكرة لأي لاعب في الملعب قبل دخولها المرمي 0	( )
11-	إذا أطلق الحكم صافرته رافعا إحدى يديه فهي ضربة حرة غير مباشرة 0	( )
12-	إذا أطلق الحكم صافرته دون أن يرفع إحدى يديه فهي ضربة حرة مبشرة	( )
13-	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية) 0	( )
14-	يعد ضرب الكرة بالرأس من الحركة من المهارات المهمة في كرة القدم 0	( )
15-	من الخطوات الفنية لضرب الكرة بالرأس من الحركة دمج حركتي الوثب مع التحرك 0	( )
16-	تحتسب ركلة حرة مباشرة في حالة ركل أو محاولة ركل المنافس 0	( )
17-	من الخطوات الفنية للإرسال من الجانب في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى وانثناء الركبتين 0	( )
18-	الضربات نصف الطائرة في التنس الأرضي عبارة عن ضربات أمامية أو خلفية تؤدي عقب ارتداد الكرة من الأرض مباشرة وهي تعتبر ضربة دفاعية 0	( )
19-	الرشاقة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية وبالذات السرعة والقوة العضلية والتوازن والتوافق العضلي العصبي0	( )
20-	من أنواع التوافق : التوافق العام والتوافق الخاص0	( )
21-	رياضة رمي الرمح تعتبر من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة0	( )
22-	من طرق مسك الرمح (القبضة الفنلدية)0	( )
23-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0	( )
24-	إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة رمي الرمح أكثر من (ثمانية) متنافسين يمنح لكل متنافس (3) محاولات	( )
25-	الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات	( )
26-	البومسي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات	( )
27-	تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للأعبين الأخرين 0	( )
28-	من النقاط التعليمية في البومسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام	( )
29-	من الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف	( )
30-	يتم تنمية الرشاقة من خلال تدريبات الجري المتعرج	( )

1	قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة)					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0					
	أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج	السرعة
3	من أنواع التوافق0					
	أ	التوافق العام	ب	التوافق الخاص	ج	جميع ما ذكر
4	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0					
	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي
5	التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0					
	أ	اليابان	ب	الصين	ج	كوريا
6	تعتبر رياضة التايكوندو من العاب 000000 ؟					
	أ	الدفاع عن النفس	ب	كرة القدم	ج	كرة الطائرة
7	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية 0					
	أ	الطريقة المباشرة (المختبر)	ب	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ج	جميع ما ذكر
8	يبلغ وزن الرمح للرجال ؟					
	أ	800 جرام	ب	600جرام	ج	500 جرام
9	من أشكال ضرب الكرة بالرأس					
	أ	الحالة الدفاعية	ب	الحالة الهجومية	ج	جميع ما ذكر

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

أ- امتصاص الكرة بالفخذ ب – امتصاص الكرة بالصدر ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني

نموذج الإجابة

المم

إدار

متوسطة العلاء بن الحضرمي

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط
الزمن :

اسم الطالب : ..... رقم الجلوس : 000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1446هـ - 1445هـ

السؤال الأول :

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

1-	الأنشطة الهوائية هي التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة وتتطلب توفر الأكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية	(صح)
2-	من أمثلة الأنشطة الهوائية ركوب الدراجة والسباحة 0	(صح)
3-	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر)0	(صح)
4-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0	(صح)
5-	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل	(صح)
6-	من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل	(صح)
7-	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم 0	(صح)
8-	من الخطوات الفنية لامتصاص الكرة بالصدر أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع للخلف حال ملامسة الكرة للصدر	(صح)
9-	الركلة الحرة المباشرة يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس الكرة أي لاعب أخر في الملعب0	(صح)
10-	الركلة الحرة الغير مباشرة لابد من لمس الكرة لأي لاعب في الملعب قبل دخولها المرمي 0	(صح)
11-	إذا أطلق الحكم صافرته رافعا إحدى يديه فهي ضربة حرة غير مباشرة 0	(صح)
12-	إذا أطلق الحكم صافرته دون أن يرفع إحدى يديه فهي ضربة حرة مبشرة	(صح)
13-	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية) 0	(صح)
14-	يعد ضرب الكرة بالرأس من الحركة من المهارات المهمة في كرة القدم 0	(صح)
15-	من الخطوات الفنية لضرب الكرة بالرأس من الحركة دمج حركتي الوثب مع التحرك 0	(صح)
16-	تحتسب ركلة حرة مباشرة في حالة ركل أو محاولة ركل المنافس 0	(صح)
17-	من الخطوات الفنية للإرسال من الجانب في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى وانثناء الركبتين 0	(صح)
18-	الضربات نصف الطائرة في التنس الأرضي عبارة عن ضربات أمامية أو خلفية تؤدي عقب ارتداد الكرة من الأرض مباشرة وهي تعتبر ضربة دفاعية 0	(صح)
19-	الرشاقة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية وبالذات السرعة والقوة العضلية والتوازن والتوافق العضلي العصبي0	(صح)
20-	من أنواع التوافق : التوافق العام والتوافق الخاص0	(صح)
21-	رياضة رمي الرمح تعتبر من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة0	(صح)
22-	من طرق مسك الرمح (القبضة الفنلدية)0	(صح)
23-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0	(صح)
24-	إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة رمي الرمح أكثر من (ثمانية) متنافسين يمنح لكل متنافس (3) محاولات	(صح)
25-	الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات	(صح)
26-	البومسي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات	(صح)
27-	تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للأعبين الأخرين 0	(صح)
28-	من النقاط التعليمية في البومسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام	(صح)
29-	من الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف	(صح)

30-	يتم تنمية الرشاقة من خلال تدريبات الجري المتعرج	(صح)

1	قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة)				
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0				
	أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج	السرعة
3	من أنواع التوافق 0				
	أ	التوافق العام	ب	التوافق الخاص	ج	جميع ما ذكر
4	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0				
	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي
5	التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0				
	أ	اليابان	ب	الصين	ج	كوريا
6	تعتبر رياضة التايكوندو من العاب 000000 ؟				
	أ	الدفاع عن النفس	ب	كرة القدم	ج	كرة الطائرة
7	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية				
	أ	الطريقة المباشرة (المختبر)	ب	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ج	جميع ما ذكر
8	يبلغ وزن الرمح للرجال ؟				
	أ	800 جرام	ب	600جرام	ج	500 جرام
9	من أشكال ضرب الكرة بالرأس				
	أ	الحالة الدفاعية	ب	الحالة الهجومية	ج	جميع ما ذكر

يتبع

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

السؤال الثالث :

ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ب- امتصاص الكرة بالفخذ ب – امتصاص الكرة بالصدر ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني

المملكة العربية السعودية		المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : ثالث المتوسط (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		الزمن:
مدرسة:		
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ		

اسم الطالب / ة	.....	الصف	.....	الدرجة المستحقة	
					40

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

.1	هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة ، بينما الأنشطة التي تستمر لأقل من ذلك يمكن تصنيفها على أنها أنشطة لا هوائية.؟							
	-1	الأنشطة الهوائية	-2	الأنشطة اللاهوائية	-3	لاشيء		
.2	بأنها نشاط يستخدم لعضلات الكبيرة ، بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي .؟							
	-1	الأنشطة الهوائية	-2	الأنشطة اللاهوائية	-3	العلاقة بين شدة التدريب مدته		
.3	من الاختبارات المبسطة لقياس اللياقة القلبية التنفسية.؟							
	-1	الجري المتعرج	-2	الوثب العمودي	-3	مشي ميل واحد		
.4	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن .؟							
	-1	القدرة العضلية	-2	المرونة	-3	القوة العضلية		
.5	تكون الكرة القادمة مرتفعة على مستوى الصدر أو أكثر ، مما يعني أن عملية امتصاصها يجب أن تتم بواسطة هذه المنطقة من الجسم . ؟							
	-1	امتصاص الكرة بالفخذ	-2	امتصاص الكرة بالصدر	-3	لا شيء		
.6	عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة . ؟							
	-1	التصويب	-2	ضرب الكرة بالرأس من الثبات	-3	ضرب الكرة بالرأس من الحركة		
.7	تعد من أهم المهارات التي يجب على كل طالب إجادة تنفيذها ذلك لأنها قد تكون أقصر الطرق إلى تسجيل الأهداف. ؟							
	-1	الركلة الحرة المباشرة و الغير مباشرة	-2	التمريرة الطويلة	-3	ضرب الكرة بالرأس من الثبات		
.8	عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب. ؟							
	-1	المسكة الغربية	-2	المسكة القارية	-3	المسكة الشرقية		
.9	عند أداء هذه المهارة يتم رمي الكرة عالياً أمام الجسم ، مع أرجحة المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً . ؟							
	-1	الإرسال المستقيم من أعلى	-2	الإرسال	-3	الإرسال من الجانب		
.10	عند أداء هذه المهارة تكون مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية.؟							
	-1	الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	-2	الضربة الطائرة بوجه المضرب	-3	لاشيء		
-11	من القوانين الضرورية التي تحكم لعبة الريشة الطائرة في حالة لعب أربعة أشخاص كل اثنين في جهة من الشبكة تسمى . ؟							
	-1	فردي	-2	زوجي	-3	جميع ما ذكر صحيح		
-12	هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة . ؟							
	-1	القرص	-2	الجلة	-3	الرمح		
-13	لابد من لمس الكرة لأي طالب في الملعب قبل دخولها المرمى .كما تختلف متطلبات تنفيذ الركلة بحسب موقع الكرة في الملعب أو وجود حائط صد من المدافعين من عدمه. ؟							
	-1	الركلة الحرة الغير مباشرة	-2	الركلة الحرة المباشرة	-3	لاشيء		
-14	يمكن تسجيل هدف مباشرة من خلالها دون لمس الكرة لأي طالب في الملعب. ؟							
	-1	الركلة الحرة الغير مباشرة	-2	الركلة الحرة المباشرة	-3	رمية التماس		

يتبع ←

السؤال الثاني : ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟
1- يبدأ اللعب في الريشة الطائرة بوقوف أحد الممارسين خلف خط القاعدة على يمين خط منتصف الإرسال . ( )
2- إذا حصل اللاعب على نقطتين يحصل على (30) وإذا فاز بثلاث نقاط يكون العد (40) وإذا فاز بالنقطة الرابعة يفوز بالشوط . ( )
3- عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوزان لتفادي السقوط. ( )
4- من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب الأفقي . ( )

السؤال الثالث :

1-عدد / ي أثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟

-1

-2

-عدد /ي اثنين من طرق قياس القوة العضلية ؟

-1

-2

انتهت الأسئلة .....تمنياتي لكم بالتوفيق

المملكة العربية السعودية	وزارة التعليم Ministry of Education	المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : ثالث المتوسط (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		
مدرسة:		

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ

نموذج الإجابة

اسم الطالب / ة		ة المستحقة 40

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

.1	هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة ، بينما الأنشطة التي تستمر لأقل من ذلك يمكن تصنيفها على أنها أنشطة لا هوائية.؟							
	-1	الأنشطة الهوائية	-2	الأنشطة اللاهوائية	-3	لاشيء		
.2	بأنها نشاط يستخدم لعضلات الكبيرة ، بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي .؟							
	-1	الأنشطة الهوائية	-2	الأنشطة اللاهوائية	-3	العلاقة بين شدة التدريب مدته		
.3	من الاختبارات المبسطة لقياس اللياقة القلبية التنفسية.؟							
	-1	الجري المتعرج	-2	الوثب العمودي	-3	مشي ميل واحد		
.4	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن .؟							
	-1	القدرة العضلية	-2	المرونة	-3	القوة العضلية		
.5	تكون الكرة القادمة مرتفعة على مستوى الصدر أو أكثر ، مما يعني أن عملية امتصاصها يجب أن تتم بواسطة هذه المنطقة من الجسم . ؟							
	-1	امتصاص الكرة بالفخذ	-2	امتصاص الكرة بالصدر	-3	لا شيء		
.6	عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة . ؟							
	-1	التصويب	-2	ضرب الكرة بالرأس من الثبات	-3	ضرب الكرة بالرأس من الحركة		
.7	تعد من أهم المهارات التي يجب على كل طالب إجادة تنفيذها ذلك لأنها قد تكون أقصر الطرق إلى تسجيل الأهداف. ؟							
	-1	الركلة الحرة المباشرة و الغير مباشرة	-2	التمريرة الطويلة	-3	ضرب الكرة بالرأس من الثبات		
.8	عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب. ؟							
	-1	المسكة الغربية	-2	المسكة القارية	-3	المسكة الشرقية		
.9	عند أداء هذه المهارة يتم رمي الكرة عالياً أمام الجسم ، مع أرجحة المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً . ؟							
	-1	الإرسال المستقيم من أعلى	-2	الإرسال	-3	الإرسال من الجانب		
.10	عند أداء هذه المهارة تكون مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية.؟							
	-1	الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	-2	الضربة الطائرة بوجه المضرب	-3	لاشيء		
-11	من القوانين الضرورية التي تحكم لعبة الريشة الطائرة في حالة لعب أربعة أشخاص كل اثنين في جهة من الشبكة تسمى . ؟							
	-1	فردي	-2	زوجي	-3	جميع ما ذكر صحيح		
-12	هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة . ؟							
	-1	القرص	-2	الجلة	-3	الرمح		
-13	لابد من لمس الكرة لأي طالب في الملعب قبل دخولها المرمى .كما تختلف متطلبات تنفيذ الركلة بحسب موقع الكرة في الملعب أو وجود حائط صد من المدافعين من عدمه. ؟							
	-1	الركلة الحرة الغير مباشرة	-2	الركلة الحرة المباشرة	-3	لاشيء		
-14	يمكن تسجيل هدف مباشرة من خلالها دون لمس الكرة لأي طالب في الملعب. ؟							
	-1	الركلة الحرة الغير مباشرة	-2	الركلة الحرة المباشرة	-3	رمية التماس		

يتبع ←

السؤال الثاني :

ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟
1- يبدأ اللعب في الريشة الطائرة بوقوف أحد الممارسين خلف خط القاعدة على يمين خط منتصف الإرسال . (صح)
2- إذا حصل اللاعب على نقطتين يحصل على (30) وإذا فاز بثلاث نقاط يكون العد (40) وإذا فاز بالنقطة الرابعة يفوز بالشوط . (صح)
3- عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوزان لتفادي السقوط. (خطأ)
4- من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب الأفقي . (خطأ)

السؤال الثالث :

1- عدد / ي أثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟

1 -خروج اللكمة أو الصد عن حدود الخارجية للجسم .
2- النظر لأسفل أو لأعلى .
3- ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب سوجي) .
4- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرجل في الصد من اعلى الى اسفل اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد
5- المسافة ما بين اليد المدافعة والراس في الصد من اسفل الى اعلى اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد

2-عدد /ي اثنين من طرق قياس القوة العضلية ؟

1-تمرين الضغط
2-تمرين العقلة

انتهت الأسئلة .....تمنياتي لكم بالتوفيق