



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث 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 (الفصل الثاني - الفترة الأولى) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

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

١-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة	()
٢-	من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة .	()
٣-	مدة التدريب هي : عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة زمنية معينة	()
٤-	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها	()
٥-	الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس	()
٦-	التصويب مع الحركة الثلاثية هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز	()

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

١	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة	أ- اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
٢	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة . .	أ- الطريقة المباشرة	ب-	الطريقة الغير مباشرة	ج-	جميع ما ذكر صحيح
٣	من طرق الخداع في كرة السلة الخداع بـ	أ- الخداع بالكرة	ب-	الخداع بدون كرة	ج-	جميع ما ذكر صحيح



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- التصويب من الحركة الثلاثية

٢- المحاورة بالكرة

١- التمريرة المرتدة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني





المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط

رؤية
VISION
2030

وزارة التعليم

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة الط

نموذج الإجابة

اسم الطالب :

١٠ درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الثاني - الفترة الأولى) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

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

١-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة	(صح)
٢-	من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة .	(صح)
٣-	مدة التدريب هي : عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة زمنية معينة	(صح)
٤-	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها	(صح)
٥-	الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس	(صح)
٦-	التصويب مع الحركة الثلاثية هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

١	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة	أ- اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
٢	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة . .	أ- الطريقة المباشرة	ب-	الطريقة الغير مباشرة	ج-	جميع ما ذكر صحيح
٣	من طرق الخداع في كرة السلة الخداع ب-	أ- الخداع بالكرة	ب-	الخداع بدون كرة	ج-	جميع ما ذكر صحيح



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- التصويب من الحركة الثلاثية

٢- المحاورة بالكرة

٢- التمريرة المرتدة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني



أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الأولى) للصف ثالث متوسط الفصل الثاني لعام 1447 هـ

اسم الطالب : الصف :

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

()	1	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة.
()	2	من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة 0
()	3	مدة التدريب هي : عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة زمنية معينة.
()	4	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها.
()	5	الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس.

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	أ	التصويب مع الحركة الثلاثية	ب	الرشاقة	ج	المرونة
2	أ	الرشاقة	ب	اللياقة القلبية التنفسية	ج	لا شيء مما ذكر
3	أ	الطريقة المباشرة	ب	الطريقة الغير مباشرة	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	أ	الخداع بالكرة	ب	الخداع بدون كرة	ج	جميع ما ذكر صحيح
5	أ	العضلات	ب	المفاصل	ج	جميع ما ذكر صحيح

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الأولى) للصف ثالث متوسط الفصل الثاني لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : الصف :

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

١	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة.	(✓)
٢	من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة .	(✓)
٣	مدة التدريب هي : عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة زمنية معينة.	(✓)
٤	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها.	(✓)
٥	الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس.	(✓)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز.	أ	التصويب مع الحركة الثلاثية	ب	الرشاقة	ج	المرونة
٢	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.	أ	الرشاقة	ب	اللياقة القلبية التنفسية	ج	لا شيء مما ذكر
٣	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة ..	أ	الطريقة المباشرة	ب	الطريقة الغير مباشرة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	من طرق الخداع في كرة السلة الخداع بـ	أ	الخداع بالكرة	ب	الخداع بدون كرة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	يتم نقل الأكسجين بواسطة الدم واستخلافه من قبل الخلايا وخصوصاً لإنتاج الطاقة.	أ	العضلات	ب	المفاصل	ج	جميع ما ذكر صحيح

موقع منهجي
mnhaji.com

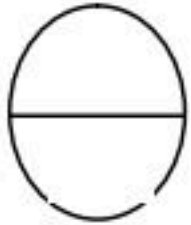


انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

اختبار الفترة الأولى لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
للفترة الدراسية الثانية لعام ١٤٤٧ هـ للصف الثالث المتوسط

اسم الطالب/ة :

الصف : /



السؤال الأول: ضع / ي علامة (✓) أو علامة (x) أمام العبارات التالية؟

- ١- من الطرق لحساب ضربات القلب طريقة النبض الاقصى . ()
- ٢- تمر مهارة الضربة الساحقة بأربع مراحل . ()

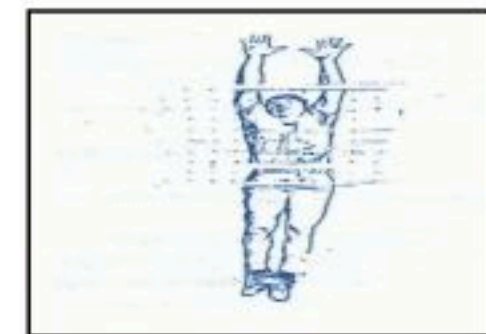
السؤال الثاني: اختار / ي الإجابة الصحيحة من العبارات التالية؟

١- عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة تنس الطاولة يتم فرد الذراع كاملاً بعد أداء

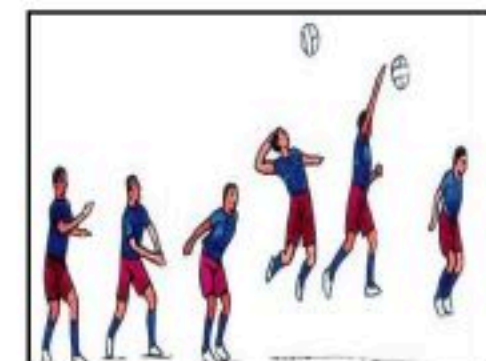
.....

- أ- الإرسال ب- التمرير من الجانب ج- الاستقبال من الأسفل
- ٢- عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع باتجاه الكرة.
أ- للجانب ب- للأمام ج- للخلف

السؤال الثالث: صل / ي الصورة بالعنوان المناسب لها؟



الضربة الساحقة المستقيمة



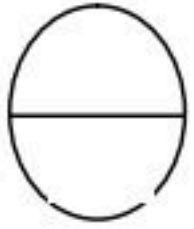
حائط الصد الفردي



اختبار الفترة الأولى لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
للفترة الدراسية الثانية لعام ١٤٤٧ هـ للصف الثالث المتوسط

اسم الطالب/ة :

الصف : /



السؤال الأول: ضع / ي علامة (✓) أو علامة (x) أمام العبارات التالية؟

- ١- من الطرق لحساب ضربات القلب طريقة النبض الاقصى . (✓)
- ٢- تمر مهارة الضربة الساحقة بأربع مراحل . (x)

السؤال الثاني: اختار / ي الإجابة الصحيحة من العبارات التالية؟

- ١- عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة تنس الطاولة يتم فرد الذراع كاملاً بعد أداء
أ- الإرسال ب- التمرير من الجانب ج- الاستقبال من الأسفل
- ٢- عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع باتجاه الكرة.
أ- للجانب ب- للأمام ج- للخلف

السؤال الثالث: صل / ي الصورة بالعنوان المناسب لها؟

الضربة الساحقة المستقيمة

حائط الصد الفردي

