

تم تحميل وعرض المادة من

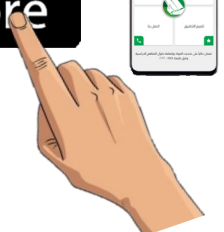
منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف : ثالث المتوسط (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		مدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 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 1 كم
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- لاشيء 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- لاشيء 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- لاشيء 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 اليومي الأول الجزء الأول	1- مستوى النظر للامام	2- استقامة الظهر اثناء الاداء	3- جميع ما سبق

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 التوازن لتفادي السقوط
4-	من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب العالي.

السؤال الثالث :

- 1- عدد / ي اثنين 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

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : ثالث المتوسط (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		مدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

40	الدرجة المستحقة	نموذج الإجابة	اسم الطالب / ة
----	-----------------	----------------------	----------------

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 1 كم
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 ومائلاقليلا عند استقبال الكرة . ؟	1- للامام	2- للخلف	3- لاشيء 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- لاشيء 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- لاشيء 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 اليومي الأول الجزء الأول	1- مستوى النظر للامام	2- استقامة الظهر اثناء الاداء	3- جميع ما سبق

السؤال الثاني :

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

السؤال الثالث :

1- عدد / ي اثنين 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 الأسئلةتمنياتي لكم بالتوفيق

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

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

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 الطويل 0
()	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 آخر في الملعب 0
()	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 مباشرة
()	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 وانشاء 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 والنوازن والتوافق العضلي العصبي 0
()	20- من أنواع التوافق : التوافق العام والتوافق الخاص 0
()	21- رياضة رمي الرمح تعتبر من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة 0
()	22- من طرق مسك الرمح (القبضة الفنلندية) 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 للاعبين الآخرين 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

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

ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

ب - امتصاص الكرة بالصدر

أ- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني

نموذج الإجابة

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

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

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ

السؤال الأول :

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

(صح)	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 آخر في الملعب 0
(صح)	10- الركلة الحرة الغير مباشرة لا بد من لمس الكرة لأي لاعب في الملعب قبل دخولها المرمى 0
(صح)	11- إذا أطلق الحكم صافرتة رافعا إحدى يديه فهي ضربة حرة غير مباشرة 0
(صح)	12- إذا أطلق الحكم صافرتة دون أن يرفع إحدى يديه فهي ضربة حرة مباشرة
(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 وانشاء 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 العصبي 0
(صح)	20- من أنواع التوافق : التوافق العام والتوافق الخاص 0
(صح)	21- رياضة رمي الرمح تعتبر من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة 0
(صح)	22- من طرق مسك الرمح (القبضة الفنلندية) 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 المروغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للاعبين الآخرين 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

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

يتبع

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :



السؤال الثالث :

ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

ب - امتصاص الكرة بالصدر

ب- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف : ثالث المتوسط (أنتساب)		وزارة التعليم
الزمن:		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		مدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 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- لا شيء
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 إتقانها 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- لا شيء
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.	لايد 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- لا شيء
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

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 التوازن 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 الأسئلةتمنياتى لكم بالتوفيق

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : ثالث المتوسط (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		مدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

40	الدرجة المستحقة	نموذج الإجابة	اسم الطالب / ة
----	-----------------	----------------------	----------------

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- لا شيء
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 إتقانها 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- لا شيء
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.	لايد 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- لا شيء
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

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 التوازن لتفادي السقوط. (خطأ)
4- من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب الأفقي . (خطأ)

السؤال الثالث :

- 1- عدد / ي اثنين 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