

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 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 الطائف :

اسم الطالب : ..... الصف : .....

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الثالث ) للعام الدراسي 1445هـ

السؤال الأول :

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

( )	1- عند أداء مهارة دفاع حائط الصد في كرة اليد يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به
( )	2- التصويبة السلمية من الوثب لأعلى في كرة اليد تستخدم للتخلص من الجدار الدفاعي
( )	3- يكون الايقاف دائما لمدة دقيقتين من زمن اللعب والاييقاف الثالث لنفس اللاعب يتم الاستبعاد
( )	4- يهدف الإرسال العالي في الريشة الطائرة إلى وصول الريشة للحدود الخلفية لملاعب المنافس
( )	5- تعتبر مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجمباز مهارة مركبة من مهارتين
( )	6- حكم الإرسال في كرة الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثه

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

1	يكون الايقاف دائما في كرة اليد لمدة ..... من زمن اللعب والاييقاف الثالث لنفس اللاعب يتم الاستبعاد
أ-	دقيقة واحدة
ب-	دقيقتين
ج-	ثلاث دقائق
2	تمر مهارة الإرسال العالي في الريشة الطائرة ..... مراحل
أ-	بثلاث مراحل
ب-	مرحلتين
ج-	مرحلة واحدة
3	تحتوي الريشة الطائرة على ..... قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة
أ-	16 قطعة
ب-	14 قطعة
ج-	12 قطعة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

3- الإرسال من أعلى

2- التمرير من مستوي الحوض

1- دفاع حائط الصد في كرة اليد

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الثالث متوسط

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بمحافظة الطائف

# نموذج الإجابة

اسم الطالب : .....

10 درجات

نموذج إجابة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الثالث ) للعام الدراسي 1445هـ

السؤال الأول :

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

1-	عند أداء مهارة دفاع حائط الصد في كرة اليد يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به	( صح )
2-	التصويبية السلمية من الوثب لأعلى في كرة اليد تستخدم للتخلص من الجدار الدفاعي	( صح )
3-	يكون الايقاف دائما لمدة دقيقتين من زمن اللعب والاييقاف الثالث لنفس اللاعب يتم الاستبعاد	( صح )
4-	يهدف الإرسال العالي في الريشة الطائرة إلى وصول الريشة للحدود الخلفية لملاعب المنافس	( صح )
5-	تعتبر مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجمباز مهارة مركبة من مهارتين	( صح )
6-	حكم الإرسال في كرة الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثه	( صح )

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

1	يكون الايقاف دائما في كرة اليد لمدة 000000 من زمن اللعب والاييقاف الثالث لنفس اللاعب يتم الاستبعاد	أ- دقيقة واحدة	ب- دقيقتين	ج- ثلاث دقائق
2	تمر مهارة الإرسال العالي في الريشة الطائرة 000000 مراحل	أ- بثلاث مراحل	ب- مرحلتين	ج- مرحلة واحدة
3	تحتوي الريشة الطائرة على 0000 قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة 0	أ- 16 قطعة	ب- 14 قطعة	ج- 12 قطعة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

3- الإرسال من أعلى

2- التميرير من مستوي الحوض

1- دفاع حائط الصد في كرة اليد

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني



المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الثالث المتوسط		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بـ .....
		مدرسة: .....
أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1445 هـ		

5	الدرجة المستحقة	.....	الصف	.....	اسم الطالب / ة
---	-----------------	-------	------	-------	----------------

السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة ( ✓ ) :					
1.	تعتبر مهارة حائط الصد في كرة اليد من المهارات الهجومية المميزة ؟	صح	خطأ		
2.	عند أداء دفاع حائط الصد في كرة اليد يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به ؟	صح	خطأ		
3.	عند أداء مهارة الكرة الساقطة في كرة الريشة الطائرة براعى مسك المضرب بطريقة القبضة الخافية ؟	صح	خطأ		
4.	تستخدم مهارة التصويب من الوثب لأعلى للتخلص من الجدار الدفاعي ؟	صح	خطأ		
5.	تؤدي التصويبة السلمية من الوثب للأمام بمسك الكرة أسفل .....	الحوض	الصدر	الرأس	
6.	الإيقاف دقيقتين في كرة اليد هو العقوبة المناسبة للسلوك الغير الرياضي الجسيم من قبل اللاعب أو ادراي الفريق داخل أو خارج الملعب ؟	صح	خطأ		
7.	تؤدي الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة من الوقوف على أمشاط قدم الارتكاز لحظة الضرب لزيادة الطول ؟	صح	خطأ		
8.	عند أداء الإرسال العالي في كرة الريشة الطائرة يكون مسك المضرب برسغ مثني للداخل بحيث يكون رأس المضرب متجها للخارج و الخلف ؟	صح	خطأ		
9.	الإنذار في كرة اليد هو العقوبة المناسبة للأخطاء التي يجب معاقبتها تصاعديا ؟	صح	خطأ		
10.	تكون الريشة في كرة الريشة الطائرة متوقفة عن اللعب إذا حدث ( خطأ ) أو إعادة ؟	صح	خطأ		

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الثالث المتوسط		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بـ .....
		مدرسة: .....
أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب / ة	نموذج الإجابة	درجة المستحقة
		5

السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة ( ✓ ) :			
1.	تعتبر مهارة حائط الصد في كرة اليد من المهارات الهجومية المميزة ؟	صح	خطأ
2.	عند أداء دفاع حائط الصد في كرة اليد يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به ؟	صح	خطأ
3.	عند أداء مهارة الكرة الساقطة في كرة الريشة الطائرة براعى مسك المضرب بطريقة القبضة الخلفية ؟	صح	خطأ
4.	تستخدم مهارة التصويب من الوثب لأعلى للتخلص من الجدار الدفاعي ؟	صح	خطأ
5.	تؤدي التصويبة السلمية من الوثب للأمام بمسك الكرة أسفل .....	الحوض	الصدر
6.	الإيقاف دقيقتين في كرة اليد هو العقوبة المناسبة للسلوك الغير الرياضي الجسيم من قبل اللاعب أو ادراي الفريق داخل أو خارج الملعب ؟	صح	خطأ
7.	تؤدي الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة من الوقوف على أمشاط قدم الارتكاز لحظة الضرب لزيادة الطول ؟	صح	خطأ
8.	عند أداء الإرسال العالي في كرة الريشة الطائرة يكون مسك المضرب برسغ مثني للداخل بحيث يكون رأس المضرب متجها للخارج و الخلف ؟	صح	خطأ
9.	الإنذار في كرة اليد هو العقوبة المناسبة للأخطاء التي يجب معاقبتها تصاعديا ؟	صح	خطأ
10.	تكون الريشة في كرة الريشة الطائرة متوقفة عن اللعب إذا حدث ( خطأ ) أو إعادة ؟	صح	خطأ



أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

اسم الطالب:	الصف: الثالث متوسط
-------------	--------------------

1 - ضع/ي علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة:

م	العبارة	العلامة
1	تظهر أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من الجسم في وقت واحد	
2	تعد مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المميزة التي تؤدي إلى منع قيام المنافس بأي هجوم.	
3	عند أداء الإرسال العالي يتم مسك المضرب برسغ مثني للخارج.	
4	في مهارة الكرة الساقطة في الريشة يتم مسك المضرب بطريقة القبضة الخلفية.	
5	عند أداء الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب يتم تحريك الخلفية عالياً.	

2 - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي :	( أ ) اللياقة القلبية التنفسية	( ب ) المرونة	( ج ) جميع ما ذكر صحيح
2 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:	( أ ) العمر والجنس.	( ب ) الوزن الزائد	( ج ) جميع ما ذكر صحيح
3- تقاس القوة العضلية عن طريق :	( أ ) قوة عضلات الذراعين.	( ب ) الحزام الصدري.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح
4 - يتم تنمية الرشاقة من خلال تمرين:	( أ ) الجري المتعرج	( ب ) القوة.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
5 - ..... هي الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	( أ ) السرعة.	( ب ) المرونة	( ج ) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

اسم الطالب:	الصف: الثالث متوسط
-------------	--------------------

١ - ضع/ي علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة:

م	العبارة	العلامة
١	تظهر أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من الجسم في وقت واحد	✓
٢	تعد مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المميزة التي تؤدي إلى منع قيام المنافس بأي هجوم.	✓
٣	عند أداء الإرسال العالي يتم مسك المضرب برسغ مثني للخارج.	✓
٤	في مهارة الكرة الساقطة في الريشة يتم مسك المضرب بطريقة القبضة الخلفية.	×
٥	عند أداء الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب يتم تحريك الخلفية عالياً.	×

٢ - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي :	( أ ) اللياقة القلبية التنفسية	( ب ) المرونة	( ج ) جميع ما ذكر صحيح
٢ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:	( أ ) العمر والجنس.	( ب ) الوزن الزائد	( ج ) جميع ما ذكر صحيح
٣- تقاس القوة العضلية عن طريق :	( أ ) قوة عضلات الذراعين.	( ب ) الحزام الصدري.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح
٤ - يتم تنمية الرشاقة من خلال تمرين:	( أ ) الجري المتعرج	( ب ) القوة.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
٥ - ..... هي الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	( أ ) السرعة.	( ب ) المرونة	( ج ) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:





أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (ثالث متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - ..... هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها :		
( أ ) التوافق	( ب ) المرونة	( ج ) الرشاقة
2 - ..... يختلف احتياج الفرد من السرعات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السرعات الحرارية المستهلكة		
( أ ) العمر	( ب ) كتلة الجسم	( ج ) جميع الاجابات خاطئة
3 - هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواءً جميع أجزاء جسمه أو جزء منه:		
( أ ) الاتزان	( ب ) الرشاقة	( ج ) التوافق
4 - ..... هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب؟:		
( أ ) القوة العضلية	( ب ) قوة عضلات البطن	( ج ) القدرة العضلية
5- ..... هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة		
( أ ) المرونة	( ب ) القدرة العضلية	( ج ) الاتزان

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

1	التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز؟
2	الخداع بكرة السلة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط التمير القطع أو التصويب
3	الهدف من المحاورة من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاورة؟
4	تبدأ فترة الوقت المستقطع عندما يطلق الحكم صافرته ويعطي إشارة الوقت المستقطع؟
5	يختلف احتياج السرعات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني؟



أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (ثالث متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ	
اسم الطالب/هـ/	رقم الجلوس/
المصحح:	التوقيع:

## نموذج الإجابة

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - ..... هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها :	( أ ) التوافق	( ب ) المرونة	( ج ) الرشاقة
٢ - ..... يختلف احتياج الفرد من السرعات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السرعات الحرارية المستهلكة	( أ ) العمر	( ب ) كتلة الجسم	( ج ) جميع الاجابات خاطئة
٣ - هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواءً جميع أجزاء جسمه أو جزء منه:	( أ ) الاتزان	( ب ) الرشاقة	( ج ) التوافق
٤ - ..... هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب ؟:	( أ ) القوة العضلية	( ب ) قوة عضلات البطن	( ج ) القدرة العضلية
٥ - ..... هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة	( أ ) المرونة	( ب ) القدرة العضلية	( ج ) الاتزان

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

✓	١ التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز ؟
✓	٢ الخداع بكرة السلة يهدف إلى تهينة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط التميرير القطع أو التصويب
✓	٣ الهدف من المحاورة من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاورة ؟
✓	٤ تبدأ فترة الوقت المستقطع عندما يطلق الحكم صافرته ويعطي إشارة الوقت المستقطع ؟
✓	٥ يختلف احتياج السرعات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني ؟

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

