

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**

**مدرسة :**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الطالب:** | **الصف: الأول متوسط** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **العبارة** | **العلامة** |
| **1** | **في الإرسال الأمامي يمسك اللاعب الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل.** |  |
| **2** | **عند أداء المسكة الأمامية تلف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر دون توتر.** |  |
| **3** | **عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يتم الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع.** |  |
| **4** | **أثناء أداء وقفة الاستعداد يتم ثني الركبتين قليلاً مع انحناء الجذع وميله للأمام.** |  |
| **5** | **في وقفة الاستعداد يقف اللاعب مع تباعد القدمان مع تقديم قدم على بعد 30 سم تقريباً.** |  |

 **2 ـ اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |
| --- |
| **1 ـ 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 - ........... هي الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.** |
| **( أ ) السرعــة**  | **( ب ) القـــوة**  |  **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **3ـ تقاس القوة العضلية عن طريق :** |
| **( أ ) قوة عضلات الذراعين.** |  **( ب ) الحزام الصدري.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **4 - ................. هي سرعة التحرك من مكان إلى اخر في أقل زمن ممكن.** |
|  **( أ ) سرعة الانتقال .** | **( ب ) القـــوة.** | **( ج ) الرشـــاقة**  |
| **5 – يتم استقبال المهاجم للكرة باليدين والتحرك ناحية:** |
| **( أ ) الذراع الرامية.** | **( ب ) الخلف** |  **( ج ) لا شيء مما ذكر**  |

 **مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

 **معلم/ة المادة:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس  |
| وزارة التعليم | الصف : الأول المتوسط  |
| الإدارة العامة للتعليم بـ .................. |  |
| مدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1445هـ |

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

|  |
| --- |
| **السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة ( ✓ ) :** |
|  | **عند أداء وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد يكون النظر موجه إلى الشبكة ؟**  |
|  | **صح**  |  | **خطأ**  |  |  |  |  |
|  | **عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يكون استقبال المهاجم للكرة باليدين والتحرك ناحية الذراع الرامية مع أخذ خطوة بالقدم اليمنى للإمام يعقبها خطوة بالقدم اليسرى ( قدم الارتكاز ) ؟** |
|  | **صح** |  | **خطأ**  |  |  |  |  |
|  | **ملعب كرة اليد أن يكون مستطيلا بطول ( 30 ) م و بعرض ( 20 ) م ؟** |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **في كرة الريشة الطائرة يكون الملعب فيها مستطيل الشكل وينقسم إلى نصفين بواسطة الشبكة وفي الغالب يخطط لكلا الفئتين من اللاعبين ( الفردي الزوجي ) ؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ**  |  |  |  |  |
|  | **تؤدى المسكة الأمامية في كرة الريشة الطائرة بلف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر و توتر . ؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ**  |  |  |  |  |
|  | **تؤدى المسكة الخلفية في كرة الريشة الطائرة بثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة . ؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ**  |  |  |  |  |
|  | **عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين مع ميل الجسم قليلا إلى الخلف .؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **عند أداء الإرسال يراعى أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى و للأمام على شكل قوس منخفض لتمر من تحت الشبكة .؟** |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **لا يجب على لاعبين تغير مناطق الإرسال الخاصة بهم حتى كسب نقطة .؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
| **10.**  | **تمنح رمية حارس المرمى في كرة اليد عند دخول لاعب الفريق المنافس منطقة المرمى بمخالفة . ؟** |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة :** **الصـف :** **الفتــــرة :** **الزمــــن :**  |

|  |
| --- |
|  D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

 |
| **أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (أول متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |
| --- |
| **1 – تعد الرمية ......................من أسهل أنواع التصويبات في كرة السلة:** |
| **( أ ) الحرة**  | **( ب ) السلمية**  | **( ج ) المرتدة**  |
| **2 – يجب الحرص على تشجيع الطفل على شرب .............. من الماء يومياً :** |
| **( أ ) 6-8 أكواب** | **( ب ) 1-2  كوب** | **( ج ) 10-12كوب** |
| **3 - هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء :** |
| **( أ ) الرشاقة** | **( ب ) المرونة** | **( ج ) التوافق** |
| **4 - ............ هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية :** |
| **( أ ) قوة عضلات البطن** | **( ب ) القوة العضلية** | **( ج) القدرة العضلية** |
| **5- ............ هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها**  |
| **( أ ) الرشاقة**  | **( ب) المرونة** | **( ج ) الاتزان** |

**ضع علامة ( 🗸 ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **في نهاية التمريرة المرتدة يتم تقدم أحد القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع ؟** |  |
| **2** | **في الرمية الحرة يكون النظر إلى حلقة السلة والقدمان متجاورتان والركبتان مثنيتان قليلاً**  |  |
| **3** | **تستمر سيطرة الفريق عندما يكون لاعب من ذلك الفريق مسيطراً على كرة حية ؟** |  |
| **4** | **يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة ؟** |  |
| **5** | **من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم؟** |  |

**انتهت الأسئلة ,,, أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**

****

 **المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

 **وزارة التعليم الصف : الأول متوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

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

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **من الخطوات الفنية عند وقفة الاستعداد في كرة اليد يكون النظر موجه إلى المنافس 0** | **( )** |
| **2-** | **اثناء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يواجه المهاجم المدافع على مسافة متر أو مترين0** | **( )** |
| **3-** | **عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يتم توزيع ثقل الجسم على القدمين0** | **( )** |
| **4-** | **يمكن من خلال الإرسال في كرة الريشة تسجيل نقطة مباشرة0** | **( )** |
| **5-** | **الحكم العام في كرة الريشة الطائرة هو المسؤول عن الدورة كاملة بجميع تنظيماتها0** | **( )** |
| **6-** | **تؤدي مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري من خلال ثلاث خطوات ودفع الأرض بكلتا القدمين** | **( )** |

 **السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **تؤدي رمية الـ ( 7 امتار ) في كرة اليد خلال 0000 ثواني بعد صافرة الحكم**  |
| **أ-** |  **ثانيتين** | **ب-** |  **ثلاث ثواني** | **ج-** |  **اربع ثواني** |
| **2** | **تؤدي مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري من خلال00000 خطوات ودفع الأرض بكلتا القدمين** |
| **أ-** |  **ثلاث خطوات**  | **ب-** |  **خطوتين** | **ج-** |  **خطوة 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 ؟**

1. **التصويب من مستوى الحوض 2- التصويبة السلمية 3- الإرسال من أعلى**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة : سعيد الزهراني**

** المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

 **وزارة التعليم الصف : الأول متوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

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

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **من الخطوات الفنية عند وقفة الاستعداد في كرة اليد يكون النظر موجه إلى المنافس 0** |  **( صح )** |
| **2-** | **اثناء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يواجه المهاجم المدافع على مسافة متر أو مترين0** | **( صح )** |
| **3-** | **عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يتم توزيع ثقل الجسم على القدمين0** | **( صح )** |
| **4-** | **يمكن من خلال الإرسال في كرة الريشة تسجيل نقطة مباشرة0** | **( صح )** |
| **5-** | **الحكم العام في كرة الريشة الطائرة هو المسؤول عن الدورة كاملة بجميع تنظيماتها0** | **( صح )** |
| **6-** | **تؤدي مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري من خلال ثلاث خطوات ودفع الأرض بكلتا القدمين** | **( صح )** |

 **السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **تؤدي رمية الـ ( 7 امتار ) في كرة اليد خلال 0000 ثواني بعد صافرة الحكم**  |
| **أ-** |  **ثانيتين** | **ب-** |  **ثلاث ثواني** | **ج-** |  **اربع ثواني** |
| **2** | **تؤدي مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري من خلال00000 خطوات ودفع الأرض بكلتا القدمين** |
| **أ-** |  **ثلاث خطوات**  | **ب-** |  **خطوتين** | **ج-** |  **خطوة 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 ؟**

**1- التصويب من مستوى الحوض 2- التصويبة السلمية 3- الإرسال من أعلى**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة : سعيد الزهراني**