

**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/**

GCDF2524****

**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 :**

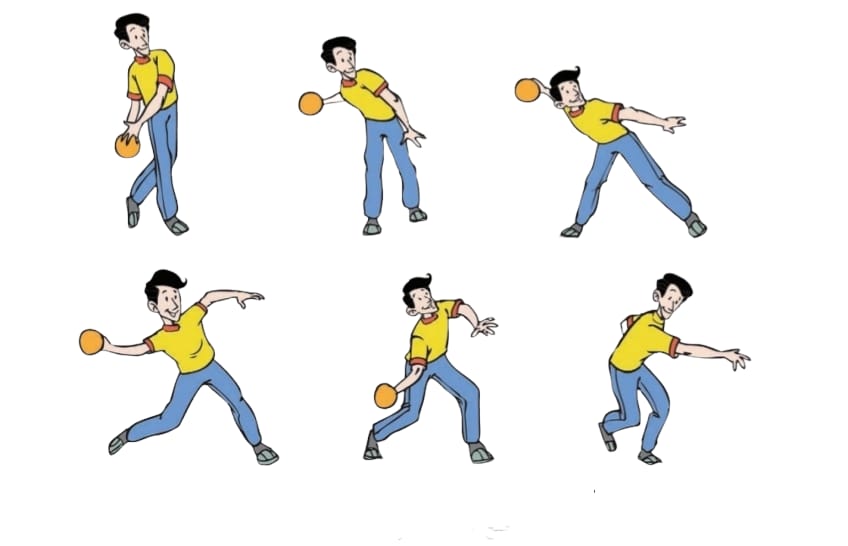
1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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**

GCDF2524** 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 :**

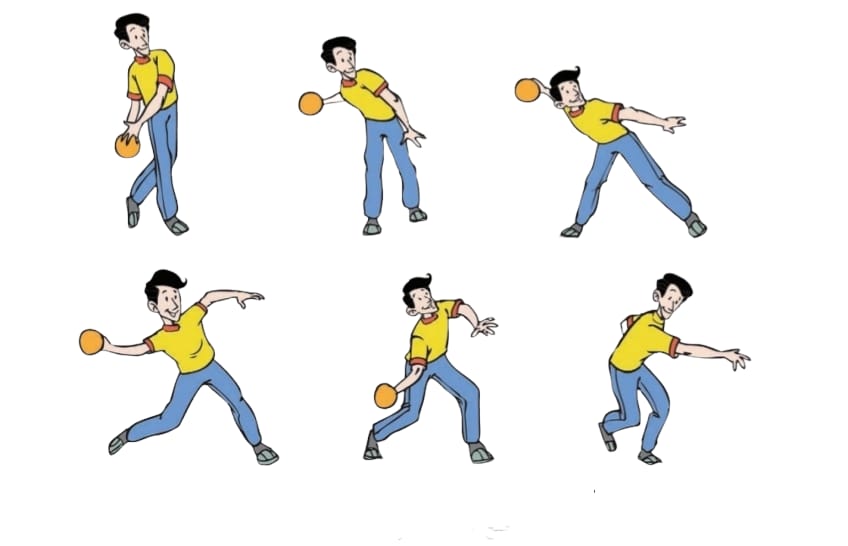
1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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**