|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي 1445/1446هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |
| --- |
| **1 – تقاس القوة العضلية عن طريق :** |
| **( أ ) قوة عضلات الذراعين**  | **( ب ) الحزام الصدري** | **( ج ) جميع ما ذكر**  |
| **2 – تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :** |
| **( أ ) العدو والسباحة .** | **( ب ) الوقوف.** | **( ج ) الجلوس** |
| **3 – كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على :** |
| **( أ ) ارتفاع شدة التدريب.** | **( ب ) قلة شدة التدريب.** | **( ج )جميع ما ذكر** |
| **4 – يكون الجسم قريب من الأرض لحظة الارتقاء مع انثناء مفاصل:** |
| **( أ )** الفخذين والركبتين. | **( ب )** الركبة. |  **( ج ) المرفق.** |
| **5 – تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد :** |
| **( أ ) ضربات هجومية.** | **( ب) إستقبال.**  | **( ج ) جميع ما ذكر** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الكتفين** |  |
| **2** | **عند الارسال ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي** |  |
| **3** | **عند أداء الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب تكون القدم اليمنى متقدمة على اليسرى** |  |
| **4** | **يتم نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع** |  |
| **5** | **يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة** |  |

**انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**

****

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

 **وزارة التعليم الصف : الثالث متوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

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

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الثاني ) للعام الدراسي 1446هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر 0** | **( )** |
| **2-** | **تعتبر مهارة الضربة الساحقة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة 0** | **( )** |
| **3-** | **السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين** | **( )** |
| **4-** | **من الخطوات الفنية لمهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال** | **( )** |
| **5-** | **من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي 0** | **( )** |
| **6-** | **من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0** | **( )** |

 **السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى**  |
| **أ-** |  **اللياقة القلبية التنفسية** | **ب-** |  **التركيب الجسمي** | **ج-** |  **القوة العضلية** |
| **2** | **هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة** |
| **أ-** |  **الرشاقة** | **ب-** |  **القدرة العضلية** | **ج-** | **المرونة** |
| **3** | **تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات في لعبة** |
| **أ-** |  **كرة الطاولة** | **ب-** |  **كرة القدم** | **ج-** |  **كرة الطائرة**  |



 **السؤال الثاني :**

 **أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟**

1. **حائط الصد 2- الاستقبال بالساعدين 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 : الثالث متوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

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

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الثاني ) للعام الدراسي 1446هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر 0** | **( صح )** |
| **2-** | **تعتبر مهارة الضربة الساحقة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة 0** | **( صح )** |
| **3-** | **السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين** | **( صح )** |
| **4-** | **من الخطوات الفنية لمهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال** | **( صح )** |
| **5-** | **من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي 0** | **( صح )** |
| **6-** | **من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0** | **( صح )** |

 **السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى**  |
| **أ-** |  **اللياقة القلبية التنفسية** | **ب-** |  **التركيب الجسمي** | **ج-** |  **القوة العضلية** |
| **2** | **هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة** |
| **أ-** |  **الرشاقة** | **ب-** |  **القدرة العضلية** | **ج-** |  **المرونة** |
| **3** | **تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات في لعبة** |
| **أ-** |  **كرة الطاولة** | **ب-** |  **كرة القدم** | **ج-** |  **كرة الطائرة**  |



 **السؤال الثاني :**

 **أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟**

**1- حائط الصد 2- الاستقبال بالساعدين 3- الإرسال من أعلى**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة : سعيد الزهراني**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | الدرجة | ..... | رقم الجلوس | ...................................................................................... | اسم الطالب |

اختبار التربية البدنية ثالث متوسط



المملكة العربية السعودية

وزارة الــــتـــعـــــلــــيـــــم

إدارة التعليم بمحافظة

مدرسة

المـــادة :

الصـف :

التاريخ :

 السؤال الأول :

3

ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1) | عند أداء الإرسال بظهر المضرب ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم المرسل لسهولة الحركة؟ | (  ) |
| 2) | الصد الهجومي في كرة الطائرة : وفيه تتحرك الذراعان واليدان بفاعلية في أثناء صد الكرة وضربها إلى ملعب المنافس ؟ | (  ) |
| 3) | سرعة رد الفعل : يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين ؟ | (   ) |
| 4) | تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل ؟ | (  ) |
| 5) | تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد ضربات هجومية في كرة الطائرة؟ | (  ) |
| 6) | الرشاقة العامة : هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم ؟ | (  ) |

السؤال الثاني :

2

ضع الرقم من العمود (أ) بما يناسبه من العمود ( ب) فيما يلي:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| الرقم | العمود (أ) |  | العمود (ب) |
| 1) | هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء  |  | سرعة الانتقال |
| 2) | هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والأفراد |  | القوة العضلية  |
| 3) | سرعة الانتقال : يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان أخر في أقصر زمن ممكن  |  | الرشاقة  |
| 4) | هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم  |  | المرونة  |
| 5) |  |  | التوازن |

انتهت الأسئلة

 مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،،

الأستاذ/......................................