|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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/**

GCDF2524****

**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 :**

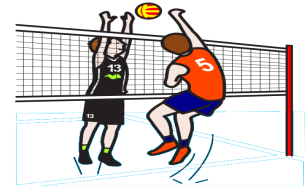
1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

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

GCDF2524** 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 :**

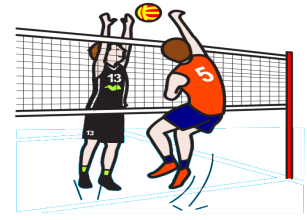
1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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/......................................