

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



أسئلة اختبار منتصف الفصل في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الثالث للصف ثالث متوسط لعام 1446 هـ

اسم الطالب : الصف :

السؤال الأول:

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

1-	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	()
2-	تعد السرعة عاملاً هاماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	()
3-	تعد مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المميزة.	()
4-	تستخدم التصويبة السلمية من الوثب لأعلى للتخلص من الجدار الدفاعي.	()
5-	الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	()

السؤال الثاني:

أ - أختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر.
2 - هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.		
(أ) الرشاقة.	(ب) القوة العضلية.	(ج) المرونة.
3 - هو العقوبة المناسبة للأخطاء التي يجب معاقبتها تصاعدياً.		
(أ) الإنذار.	(ب) الصافرة.	(ج) لا شيء مما ذكر.
4 - عند أداء مهارة دفاع حائط الصد يكون النظر على		
(أ) الشبكة.	(ب) الكرة.	(ج) لا شيء مما ذكر.
5 - يكون الإيقاف دائماً لمدة من زمن اللعب.		
(أ) دقيقتين.	(ب) ثلاث دقائق.	(ج) جميع ما ذكر.

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،

نموذج الإجابة

المادة: تربية بدنية ودفاع عن النفس
الصف: ثالث متوسط

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمحافظة
مدرسة

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الثالث للصف ثالث متوسط لعام ١٤٤٦ هـ

اسم الطالب : الصف :

السؤال الأول:

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

١-	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	(✓)
٢-	تعد السرعة عاملاً هاماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)
٣-	تعد مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المميزة.	(✓)
٤-	تستخدم التصويبة السلمية من الوثب لأعلى للتخلص من الجدار الدفاعي.	(✓)
٥-	الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	(✓)

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

موقع منهجي
mnhaji.com

١ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر.
٢ - هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.		
(أ) الرشاقة.	(ب) القوة العضلية.	(ج) المرونة.
٣ - هو العقوبة المناسبة للأخطاء التي يجب معاقبتها تصاعدياً.		
(أ) الإنذار.	(ب) الصافرة.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٤ - عند أداء مهارة دفاع حائط الصد يكون النظر على		
(أ) الشبكة.	(ب) الكرة.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥ - يكون الإيقاف دائماً لمدة		
(أ) دقيقتين.	(ب) ثلاث دقائق.	(ج) جميع ما ذكر.

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،

معلم/ة المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط

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 1446هـ

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 1446هـ

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-	التصويبة 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- التمرير من مستوي الحوض

1- دفاع حائط الصد في كرة اليد

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني

المملكة العربية السعودية		المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : الثالث المتوسط
الإدارة العامة للتعليم بـ		
مدرسة:		
أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446 هـ		

اسم الطالب / ة		الصف		الدرجة 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		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 متجهاً للخارج و الخلف ؟				
	صح		خطأ		
9.	الإنذار في كرة اليد هو العقوبة المناسبة للأخطاء التي يجب معاقبتها تصاعدياً ؟				
	صح		خطأ		
10.	تكون الريشة في كرة الريشة الطائرة متوقفة عن اللعب إذا حدث (خطأ) أو إعادة ؟				
	صح		خطأ		

المملكة العربية السعودية		المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : الثالث المتوسط
الإدارة العامة للتعليم بـ		
مدرسة:		
أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446 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 متجهاً للخارج و الخلف ؟	صح	خطأ
9.	الإنذار في كرة اليد هو العقوبة المناسبة للأخطاء التي يجب معاقبتها تصاعدياً ؟	صح	خطأ
10.	تكون الريشة في كرة الريشة الطائرة متوقفة عن اللعب إذا حدث (خطأ) أو إعادة ؟	صح	خطأ



موقع منهجي
mnhaji.com

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 الإجابة

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 1445/1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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 التميرير 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 ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ		
اسم الطالب/هـ/	رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	

نموذج الإجابة

اختار 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 تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنسيق التمريض 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 ،،،