

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**

**مدرسة :**

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **العبارة** | **العلامة** |
| **1** | **عند أداء التصويبة السلمية تكون اليد المصوبة خلفاً مع المحافظة على وضع الكرة فوق الرأس.** |  |
| **2** | **أثناء أداء رمية الجزاء يتم السقوط إلى الأمام بالدفع بقدم واحدة أو بكليهما.** |  |
| **3** | **عند مسك المضرب مسكة شكل ( 7 ) يتم القبض على المضرب بطريقة غير متوترة.** |  |
| **4** | **أثناء أداء الإرسال الخلفي تضرب الريشة بحركة تشبه البندول من مفصل الكتف.** |  |
| **5** | **في مهارة الإسقاط من فوق الرأس تأخذ الريشة مساراً عالياً.** |  |

**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 : الثاني المتوسط |
| الإدارة العامة للتعليم بـ .................. |  |
| مدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446هـ | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة ( ✓ ) :** | | | | | | | | |
|  | **شكل ملعب كرة الريشة الطائرة ؟** | | | | | | | |
|  | **مربع** |  | **مستطيل** |  | **خماسي** |  | **سداسي** |
|  | **يمكن أداء التمرير من مستوى الركبة بطريقتين ؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **في كرة اليد تنفيذ رمية ال ( 7 ) أمتار بتصويبه على المرمى خلال ( 3 ) ثوان بعد صافرة الحكم ؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **تؤدى التصويبة السلمية من المشي بعد استقبال الجري ثلاث خطوات من أجل إعطاء الجسم زخما للوثب . ؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **لا يلزم قانون كرة اليد اللاعب / ة المصوب / ة للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب ؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **عند أداء مسكة المضرب بطريقة صحيحة يكون رأس المضرب عمودي على سطح الأرض ؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **عند أداء الإسقاط من فوق الرأس كلما قرب اللاعب من الشبكة زادت صعوبة أداء المهارة .؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **يعد خطأ في حالة الإرسال في كرة الريشة الطائرة إذا كانت الريشة علقت على الشبكة وبقيت على قمة الشبكة .؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **يؤدى الإسقاط من فوق الرأس في الريشة الطائرة بضرب الريشة واللاعب / ة أبعد ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة .؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
| **10.** | **عند أداء الإرسال الخلفي في الريشة الطائرة بإسقاط الريشة عموديا في نفس الوقت الذي يعود فيه المضرب من الخلف للأمام لضرب الريشة أمام الجسم وتحت الوسط . ؟** | | | | | | | |
|  | **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 (ثاني متوسط) العام الدراسي 1445/1446هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 –يجب على اللاعب المنفذ لرمية الإدخال في كرة السلة ألا يستنفذ أكثر ........... لتترك الكرة :** | | |
| **( أ ) 10 ثواني** | **( ب ) 5 ثواني** | **( ج ) 3 ثواني** |
| **2 – قبل ممارسة النشاط البدني ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي .................** | | |
| **( أ ( 10 ساعات** | **( ب ) 3-5 ساعات** | **( ج ) 8 ساعات** |
| **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** | **في الارتكاز الخلفي يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض ؟** |  |
| **2** | **عند أداء التصويب من الوثب يتم التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة ؟** |  |
| **3** | **بعد أداء التمريرة الخطافيه يتم الهبوط على القدمين معاً ؟** |  |
| **4** | **تحتسب الإصابة الميدانية في كرة السلة من منطقة النقطتين بنقطتين (2) اثنين ؟** |  |
| **5** | **أثناء ممارسة النشاط البدني يجب شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد ؟** |  |

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

GCDF2524****

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

**وزارة التعليم الصف : الثاني متوسط**

**إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

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

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

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **يعد التمرير والاستقبال من أهم المهارات التي يجب اتقانها في كرة اليد** | **( )** |
| **2-** | **يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب** | **( )** |
| **3-** | **تستخدم مهارة التصويبة السلمية في كرة اليد غالبا لغرض الدخول لمنطقة المرمي أو من أجل تفادي حائط صد الدفاع** | **( )** |
| **4-** | **يجب إيقاف الوقت عند احتساب رمية الحكم في كرة اليد** | **( )** |
| **5-** | **من فوائد مسكة المضرب في الريشة الطائرة أنها تعزز ثقة اللاعب بنفسه** | **( )** |
| **6-** | **حكم الإرسال في كرة الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثه** | **( )** |

**السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **تؤدي رمية الـ ( 7 امتار ) في كرة اليد خلال 000000 ثواني بعد صافرة الحكم** | | | | | |
| **أ-** | **ثانية واحدة** | **ب-** | **ثانيتين** | **ج-** | **ثلاث ثواني** |
| **2** | **هو الذي يعلن أخطاء الإرسال في كرة الريشة الطائرة التي يرتكبها المرسل حال حدوثها 0** | | | | | |
| **أ-** | **الحكم الرئيسي** | **ب-** | **حكم الإرسال** | **ج-** | **حكم الخط** |
| **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. **رمية الجزاء في كرة اليد 2- التمرير من مستوي الحوض 3- الإرسال من أعلى**

**مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح.**