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

**وزارة التعليم الـصف : الأول المتوسط**

**الإدارة العامة التعليم بــ الـزمن :**

**مدرسة .................**

**اختبار نهائي ( انتساب ) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هـ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| اسم الطالب / ة | ......................... | الصف | ......... | الدرجة المستحقة |  |
| 40 |
| المصحح |  | | | التوقيع |  |
| المراجع |  | | | التوقيع |  |

16

**السؤال الأول : ضع/ي علامة ( ✓ ) أو ( × ) أمام العبارات التالية ؟**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **عند أداء وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد تثني الركبتين قليلاً مع استقامة الجذع وميله للأمام .** |  |
| **2** | **عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يراعى أرجحة الذراع خلفاً ثم تحريكها للأمام للتصويب على الهدف ( مع الارتكاز على القدم اليسرى ).** |  |
| **3** | **تؤدى وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد يكون النظر موجه إلى المنافس .** |  |
| **4** | **عند أداء المسكة المضرب الأمامية بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يتم لف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر.** |  |
| **5** | **من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة ( قانون أخطاء منطقة الإرسال ) في كرة الريشة الطائرة حكم الإرسال غير مسؤول عن إعلان أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثها .** |  |
| **6** | **عند أداء المسكة الخلفية بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يتم لف المضرب في حركة دائرية عبر المحور الطولي للمضرب ليصل الإبهام إلى الوجه المسطح من قبضة اليد.** |  |
| **7** | **يؤدى الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة يتم أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى و للأمام على شكل قوس عالٍ لتمر من فوق الشبكة.** |  |
| **8** | **عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يتجه النظر للأمام ونحو الكرة مع مسك المضرب.** |  |
| **9** | **عند أداء الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري في الجمباز يتم عند الهبوط استقبال الأرض بالقدمين والاستناد اللحظي على اليدين لامتصاص كمية الحركة .** |  |
| **10** | **تؤدى الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين في الجمباز من وضع الكفين على الأرض يكون بخلف الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكتفين.** |  |
| **11** | **عند أداء الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري في الجمباز يتم مد الركبتين والوقوف على القدمين للوصول إلى وضع الوقوف الثابت على القدمين .** |  |
| **12** | **عند أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز تمد جميع زوايا الجسم استعداداً للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف .** |  |
| **13** | **عند أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز يكون الارتقاء واندفاع الجسم طائراً في الهواء والمحافظة على استقامته والذراعان عالياً.** |  |
| **14** | **يسمى إخلال الاتزان في الجودو بـ ( كوزوشي ) .** |  |
| **15** | **من أهم الأخطاء الشائعة في رمية الكتف ( إيبون – سيو – ناجي ) عدم حمل المدافع ( الأوكي ) على الظهر .** |  |
| **16** | **من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة ( قانون رمية حارس المرمى ) في كرة اليد لا تمنح رمية حارس المرمى عند دخول لاعب الفريق المنافس منطقة المرمى بمخالفة .** |  |

24

**السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **تؤدى وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد من وقوف اللاعب / ة مع تباعد القدمان مع تقدمي قدم على بعد ........... تقريباً .** | | | | | |
| **أ- 30 سم** | | **ب – 20 سم** | | | **ج – 10 سم** |
| **2- عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يكون التصويب مع الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع ، مما يمنح التصويبة مزيداً من عنصر المفاجأة بالرغم من افتقارها لعنصر ................ .** | | | | | |
| **أ- السرعة** | | **ب- القوة** | | | **ج – الدقة**  **يتبع** |
| **3- تؤدى المسكة الأمامية ( مسكة الابهام )في كرة الريشة الطائرة بمسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب ...... على الأرض.** | | | | | |
| **أ – أفقي** | **ب - مائل** | | | | **ج - عمودي** |
| **4- عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين ، مع ميل الجسم قليلاً إلى ................... .** | | | | | |
| **أ- الأمام** | | | **ب – الخلف** | | **ج – الجانب** |
| **5- عند أداء الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة الوقوف في منطقة الإرسال بجوار خط ................وكتف الذراع الضاربة للخلف، ومسك المضرب برسغ مثني للخارج ، ورأس المضرب متجهاً للخارج والخلف.** | | | | | |
| **أ - البداية** | | | **ب - المنتصف** | | **ج – النهاية** |
| **6- تؤدى الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري في الجمباز من الجري ............. القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء إلى الأعلى والأمام.** | | | | | |
| **أ - خطوة** | | **ب - خطوتين** | | **ج - 3 خطوات** | |
| **7- رمية الكتف تعتبر مهارة من مهارات رياضة ................. .** | | | | | |
| **أ – الجودو** | | **ب- الكاراتيه** | | **ج – التايكوندو** | |
| **8- عند أداء الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين في الجمباز يتم رفع الرجلين عندما يتقارب الجسم إلى وضع ................ .** | | | | | |
| **أ – الوقوف** | | **ب - الرقود** | | **ج – الجلوس** | |
| **9- عند أداء الوقوف على اليدين والثبات ( 2 ث ) في الجمباز يكون وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم أرجحة الرجل الخلفية خلفاً .............. .** | | | | | |
| **أ - أسفل** | | **ب – جانبا** | | **ج – عاليا** | |
| **10- تؤدى القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز من الاقتراب في خط .............. وأن تكون السرعة متزايدة وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الارتقاء .** | | | | | |
| **أ – مستقيم** | | **ب - منحنى** | | **ج – متعرج** | |
| **11- عند أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز يكون الارتكاز على الثلث الأخير من طاولة القفز بزاوية لا تقل عن ........درجة قرب المستوى الأفقي .** | | | | | |
| **أ – 35** | | **ب - 45** | | **ج – 55** | |
| **12- من المهارات التي تم دراستها في وحدة الجودو .** | | | | | |
| **أ – السقطة الجانبية** | | **ب - السقطة الأمامية** | | **ج – رمية الخصر الكبرى ( أو – جوشي )** | |

**انتهت الأسئلة ..... معلم / ة المادة :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 انتساب الفصل الدراسي الثالث (أول متوسط) العام الدراسي 1446/1445هـ** | | | | | | |
| **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** |
| **6 – ترتكب أخطاء منطقة الإرسال إذا قام اللاعب بإرسال أو استقبل في:** | | |
| **( أ ) غير دوره.** | **( ب) في دوره.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **7 – تساعد الأطعمة الغنية بالألياف في:** | | |
| **( أ ) عملية الهضم.** | **( ب) صحة الجهاز الهضمي.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **8 – تقاس قوة عضلات البطن باختبار:** | | |
| **( أ ) الجلوس من الرقود.** | **( ب) الجلوس.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **9 – في مهارة التمريرة المرتدة باليدين تكون الذراعين مثنيتين قليلاً والمرفقان متجهان إلى:** | | |
| **( أ ) الأسفل.** | **( ب) للخلف.** | **( ج ) للأعلى.** |
| **10 – تقاس المرونة العضلية عن طريق قياس:** | | |
| **( أ ) مرونة الجذع.** | **( ب) القوة.** | **( ج ) الجري.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 انتساب الفصل الدراسي الثالث (أول متوسط) العام الدراسي 1446/1445هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

**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 في كرة السلة 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** |  |
| **6** | **لا يوجد طعام واحد يحتوي على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات** |  |
| **7** | **من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم** |  |
| **8** | **تؤدى التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة من وضع الوقوف والقدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والاخرى للخلف مع ثني الركبتين قليلاً** |  |
| **9** | **تؤدى الرمية الحرة في كرة السلة من وضع الوقوف حمل الكرة على أصابع اليد الرامية** |  |
| **10** | **تنتهي سيطرة الفريق في كرة السلة عندما يحقق أي لاعب منافس السيطرة على الكرة** |  |

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

GCDF2524****

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

**وزارة التعليم الصف : الأول متوسط**

**إدارة التعليم بالطائف : الزمن :**

**متوسطة العلاء بن الحضرمي**

|  |
| --- |
|  |
| **40 درجة** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **رقم الجلوس : 00000000000000000000**

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

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

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

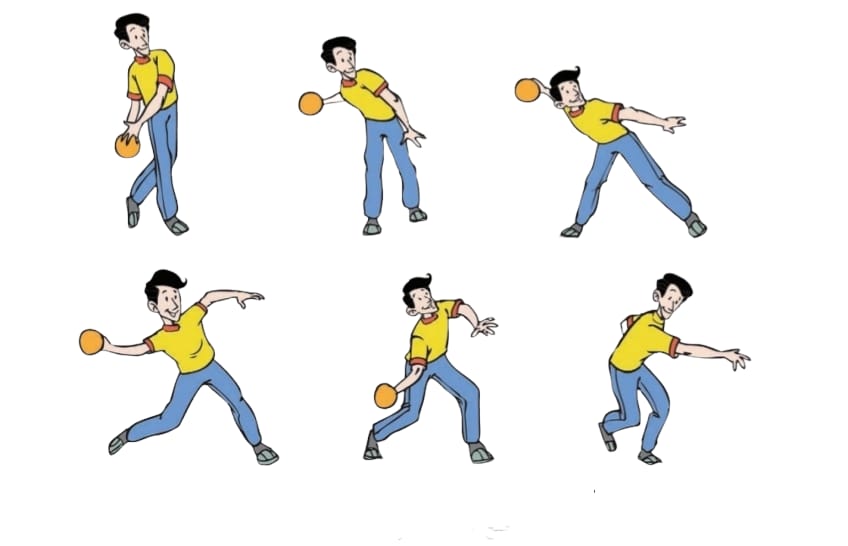
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **من الخطوات الفنية عند وقفة الاستعداد في كرة اليد يكون النظر موجه إلى المنافس** | **( )** |
| **2-** | **اثناء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يواجه المهاجم المدافع على مسافة متر أو مترين0** | **( )** |
| **3-** | **عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة 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** | **( )** |
| **7-** | **تكون تحركات اللاعب مطابقة لتحركات المهاجم أثناء وقفة الاستعداد في كرة اليد 0** | **( )** |
| **8-** | **تمنح رمية حارس المرمي في كرة اليد عند دخول لاعب الفريق المنافس منطقة المرمي بمخالفة** | **( )** |
| **9-** | **تؤدي رمية حارس المرمي في كرة اليد بواسطة حارس المرمي بدون صافرة من الحكم0** | **( )** |
| **10-** | **تمنح الرمية الحرة في كرة اليد عندما يرتكب الفريق المنافس مخالفة للقانون والتي تسبب فقدان الكرة0** | **( )** |
| **11-** | **المسكة الأمامية تستخدم في ضرب الريشة القادمة نحو الجهة المقابلة لليد الممسكة بالمضرب** | **( )** |
| **12-** | **من الخطوات الفنية لمسكة المضرب الأمامية في كرة الريشة الطائرة بمسك المضرب من العنق باليد الحرة 0** | **( )** |
| **13-** | **عند أداء مسكة المضرب الأمامية في كرة الريشة يكون رأس المضرب عموديا على الأرض 0** | **( )** |
| **14-** | **عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الوقوف والقدمان موازيتان والمسافة بينهما بقدر المسافة بين الكتفين** | **( )** |
| **15-** | **توزيع ثقل الجسم على القدمين مع ميل الجسم قليلا إلى الأمام عند وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة 0** | **( )** |
| **16-** | **في وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يتجه النظر للأمام ونحو الكرة مع مسك المضرب** | **( )** |
| **17-** | **الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب سواء في أول المباراة أو عقب تسجيل كل نقطة في كرة الريشة الطائرة** | **( )** |
| **18-** | **يمكن من خلال الإرسال في كرة الريشة الطائرة من إحراز النقطة مباشرة 0** | **( )** |
| **19-** | **حكم الارسال في الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثها** | **( )** |
| **20-** | **حكم الخط في الريشة الطائرة هو الذي يشير هل الريشة سقطت داخل أو خارج الخط والخطوط للمسؤول عنها** | **( )** |
| **21-** | **من متطلبات مهارة الدحرجة الامامية من الجري وجود شخص بالغ مساند 0** | **( )** |
| **22-** | **عند أداء الدحرجة الامامية من الجري المحافظة على الجسم بشكل ممتد ومستقيم واليدين تكون متوازيتين** | **( )** |
| **23-** | **تؤدي مهارة الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين من خلال وضع الكفين على الأرض** | **( )** |
| **24-** | **من أجل تطبيق مهارة القفز على طاولة القفز بشكل صحيح نحتاج إلى سلم الارتقاء وحصان القفز** | **( )** |
| **25-** | **تؤدي مهارة القفز فتحا على طاولة القفز بالطول بالاقتراب في خط مستقيم** | **( )** |
| **26-** | **تعتبر التمريرية الكرباجية في كرة اليد أهم أنواع التمريرات** | **( )** |
| **27-** | **معرفة بعض مواد قانون كرة اليد يسهم بالمشاركة الفاعلة في منافسات كرة اليد** | **( )** |
| **28-** | **إخلال الاتزان في الجودو أحد أهم الركائز الأساسية في رياضة الجودو التي تعطي أولوية الفوز بالنقاط للاعب** | **( )** |
| **29-** | **من النقاط التعليمية في رمية الكتف في الجودو التحرك على البساط بالزحف وليس برفع القدم عن الأرض0** | **( )** |
| **30-** | **تبلغ مساحة منطقة اللعب في الجودو كحد أقصى ( 16 × 16 م ) وكحد أدني ( 14 × 14 م )** | **( )** |

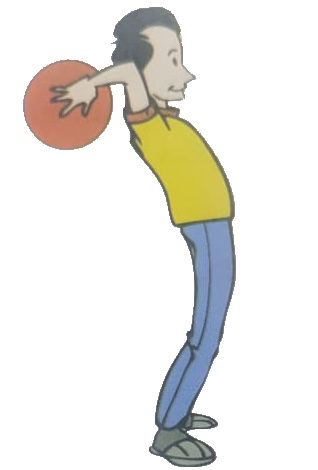
**يتبع**

**السؤال الثاني :**

**أ‌- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **حكم 000000 في الريشة الطائرة هو الذي يشير هل الريشة سقطت داخل أو خارج الخط والخطوط للمسؤول عنها** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | **حكم الخط** | | **ب** | | | | | **حكم الإرسال** | | **ج** | **الحكم العام** |
| 2 | **حكم 000000 في الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثها** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **حكم الخط** | **ب** | | | | | **حكم الإرسال** | | **ج** | **الحكم العام** |
| 3 | **الحكم 000000 في كرة الريشة الطائرة هو المسؤول عن الدورة كاملة بجميع تنظيماتها0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **حكم الخط** | | **ب** | | | | **حكم الإرسال** | | **ج** | **الحكم العام** |
| 4 | **من متطلبات مهارة الدحرجة الامامية من الجري وجود 0000000** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **وجود شخص بالغ مساند** | | **ب** | | | | **مرتبة اسفنجية** | | **ج** | **جميع ما ذكر صحيح** |
| 5 | **عند القفز فنحتا على طاولة القفز بالطول يكون الارتكاز على الثلث الاخير من طاولة القفز بزاوية لا تقل عن 00** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **45 درجة** | | | **ب** | | | **60 درجة** | | **ج** | **70 درجة** |
| 6 | **تحتوي الريشة الطائرة على 000000 قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **16 ريشة** | | | **ب** | | | **17 ريشة** | | **ج** | **18 ريشة** |
| 7 | **يعتبر ( كوزوشي ) هو 0000** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **إخلال الاتزان في الجودو** | | | | **ب** | | | **رمية الكتف في الجودو** | **ج** | **رمية الخصر الكبرى في الجودو** |
| 8 | **يعتبر ( إيبون – سيو – ناجي ) هو رمية 000** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **رمية الكتف في الجودو** | | | | | **ب** | | **إخلال الاتزان في الجودو** | **ج** | **رمية الخصر الكبرى في الجودو** |
| 9 | **يعتبر ( أو – جوشي ) هو رمية 000** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **رمية الخصر الكبرى في الجودو** | | | | | **ب** | | **إخلال الاتزان في الجودو** | **ج** | **رمية الكتف في الجودو** |





**السؤال الثالث :**

1. **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