**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/**

****

 **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**

