

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





المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الثالث متوسط

١٠ درجات

اسم الطالب : ..... الصف : .....

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الثاني - الفترة الاولى ) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

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

( )	١- تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة
( )	٢- من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة .
( )	٣- مدة التدريب هي : عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة زمنية معينة
( )	٤- هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل مقاومة الأمراض والمساعدة في شفاؤها
( )	٥- الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس
( )	٦- التصويب مع الحركة الثلاثية هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

١	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة				
أ-	اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
٢	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة . .				
أ-	الطريقة المباشرة	ب-	الطريقة الغير مباشرة	ج-	جميع ما ذكر صحيح
٣	من طرق الخداع في كرة السلة الخداع بـ				
أ-	الخداع بالكرة	ب-	الخداع بدون كرة	ج-	جميع ما ذكر صحيح



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- التصويب من الحركة الثلاثية

٢- المحاورة بالكرة

١- التمريرة المرتدة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح  
معلم المادة : سعيد الزهراني





المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الثالث متوسط

# نموذج الإجابة

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الثاني - الفترة الأولى ) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

ب- ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

١-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة	( صح )
٢-	من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة .	( صح )
٣-	مدة التدريب هي : عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة زمنية معينة	( صح )
٤-	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها	( صح )
٥-	الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس	( صح )
٦-	التصويب مع الحركة الثلاثية هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز	( صح )

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

١	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة	أ- اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
٢	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة . .	أ- الطريقة المباشرة	ب-	الطريقة الغير مباشرة	ج-	جميع ما ذكر صحيح
٣	من طرق الخداع في كرة السلة الخداع ب-	أ- الخداع بالكرة	ب-	الخداع بدون كرة	ج-	جميع ما ذكر صحيح



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- التصويب من الحركة الثلاثية

٢- المحاورة بالكرة

٢- التمريرة المرتدة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح  
معلم المادة : سعيد الزهراني

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفترة الأولى ) للصف ثالث متوسط الفصل الثاني لعام 1447 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

( )	1	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة.
( )	2	من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة 0
( )	3	مدة التدريب هي : عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة زمنية معينة.
( )	4	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها.
( )	5	الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس.

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	أ	التصويب مع الحركة الثلاثية	ب	الرشاقة	ج	المرونة
2	أ	الرشاقة	ب	اللياقة القلبية التنفسية	ج	لا شيء مما ذكر
3	أ	الطريقة المباشرة	ب	الطريقة الغير مباشرة	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	أ	الخداع بالكرة	ب	الخداع بدون كرة	ج	جميع ما ذكر صحيح
5	أ	العضلات	ب	المفاصل	ج	جميع ما ذكر صحيح

# نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفترة الأولى ) للصف ثالث متوسط الفصل الثاني لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة.	(✓)
٢	من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة .	(✓)
٣	مدة التدريب هي : عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة زمنية معينة.	(✓)
٤	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها.	(✓)
٥	الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس.	(✓)

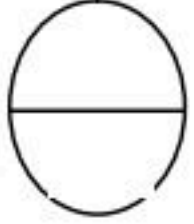
السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز.	أ	التصويب مع الحركة الثلاثية	ب	الرشاقة	ج	المرونة
٢	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.	أ	الرشاقة	ب	اللياقة القلبية التنفسية	ج	لا شيء مما ذكر
٣	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة ..	أ	الطريقة المباشرة	ب	الطريقة الغير مباشرة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	من طرق الخداع في كرة السلة الخداع بـ	أ	الخداع بالكرة	ب	الخداع بدون كرة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	يتم نقل الأكسجين بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصاً ..... لإنتاج الطاقة.	أ	العضلات	ب	المفاصل	ج	جميع ما ذكر صحيح

اختبار الفترة الأولى لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس  
للفترة الدراسية الثانية لعام ١٤٤٧ هـ للصف الثالث المتوسط

اسم الطالب/ة :

الصف : /



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

- ١- من الطرق لحساب ضربات القلب طريقة النبض الاقصى . ( )
- ٢- تمر مهارة الضربة الساحقة بأربع مراحل . ( )

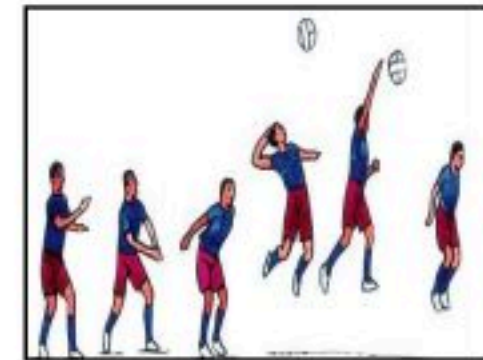
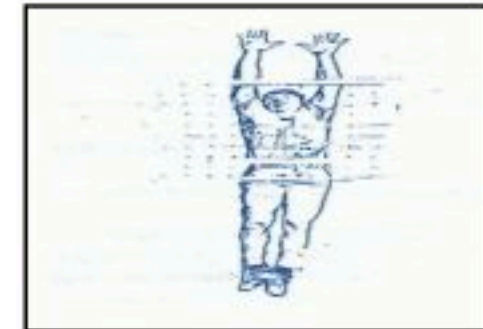
السؤال الثاني: اختار / ي الإجابة الصحيحة من العبارات التالية؟

- ١- عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة تنس الطاولة يتم فرد الذراع كاملاً بعد أداء .....  
أ- الإرسال      ب- التمرير من الجانب      ج- الاستقبال من الأسفل
- ٢- عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع ..... باتجاه الكرة.  
أ- للجانب      ب- للأمام      ج- للخلف

السؤال الثالث: صل / ي الصورة بالعنوان المناسب لها؟

الضربة الساحقة المستقيمة

حائط الصد الفردي

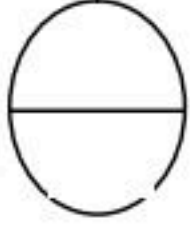


# نهوذج الإجابة

اختبار الفترة الأولى لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس  
للفترة الدراسية الثانية لعام ١٤٤٧ هـ للصف الثالث المتوسط

اسم الطالب/ة :

الصف : /



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

- ١- من الطرق لحساب ضربات القلب طريقة النبض الاقصى . ( ✓ )
- ٢- تمر مهارة الضربة الساحقة بأربع مراحل . ( x )

السؤال الثاني: اختار / ي الإجابة الصحيحة من العبارات التالية؟

- ١- عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة تنس الطاولة يتم فرد الذراع كاملاً بعد أداء .....  
أ- الإرسال      ب- التمرير من الجانب      ج- الاستقبال من الأسفل
- ٢- عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع ..... باتجاه الكرة.  
أ- للجانب      ب- للأمام      ج- للخلف

السؤال الثالث: صل / ي الصورة بالعنوان المناسب لها؟

الضربة الساحقة المستقيمة

حائط الصد الفردي

