

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 : ثالث المتوسط
الزمن :

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

اسم الطالب / ة	الدرجة المستحقة	الصف
المصحح	التوقيع		
المراجع	التوقيع		

20

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

1	الهدف من المحاوره من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس.	()
2	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	()
3	الخداع بالكرة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة.	()
4	تؤدي مهارة التصويب مع الحركة من خلال السيطرة على الكرة وارتخاء الجسم والتركيز.	()
5	يسمح بإلغاء طلب الوقت المستقطع فقط قبل أن تنطلق إشارة المسجل معلنة لمثل هذا الطلب.	()
6	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب.	()
7	الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية ويتم بالقفز لأعلى.	()
8	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة.	()
9	في مهارة الضربة الساحقة المستقيمة يقف الضارب في حالة استعداد والقدمان متوازيين.	()
10	تؤدي مهارة حائط الصد من الوقوف في وضع استعداد قريباً من الشبكة.	()
11	تؤدي مهارة الإرسال بظهر المضرب من وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال.	()
12	تؤدي الضربة الساحقة الأمامية من الوقوف القدم اليسرى متقدمة على اليمين.	()
13	تؤدي الضربة الساحقة الخلفية من الوقوف خلف الكرة تماماً والرجل اليمنى إلى الأمام.	()
14	عند الانتهاء من الضربة الساحقة الأمامية تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة.	()
15	في مهارة الإرسال بظهر المضرب يتم أرجحه الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً.	()
16	الرشاقة العامة هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.	()
17	سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.	()
18	تؤدي مهارة التصويب مع الحركة من خلال اختيار منطقة مناسبة لتنفيذ عملية التصويب.	()
19	في قانون كرة الطائرة يسمح بالإسقاط أثناء الضربة الهجومية فقط إذا كانت الضربة واضحة.	()
20	في قانون كرة الطاولة يتقرر حق بداية الإرسال والاستقبال وجهة الطاولة بواسطة القرعة.	()

يتبع

السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1	أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	السرعة.	ج	المرونة.
2	أ	عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
3	أ	السرعة.	ب	الاستعداد.	ج	لا شيء مما ذكر.
4	أ	الخداع.	ب	الإرسال.	ج	الوثب.
5	أ	الأمام.	ب	خلف الظهر.	ج	جميع ما ذكر صحيح..
6	أ	الإرسال.	ب	الوقت المستقطع.	ج	الأمم.
7	أ	للأمم.	ب	لأعلى.	ج	للخلف.
8	أ	هجومية.	ب	دفاعية.	ج	لا شيء مما ذكر.
9	أ	الغير مكتمل.	ب	المكتمل.	ج	أعلى.
10	أ	الفرعة.	ب	الإرسال.	ج	لا شيء مما ذكر.
11	أ	السرعة.	ب	الرشاقة.	ج	القوة العضلية.
12	أ	الجري مسافة من 30 - 40 متر.	ب	الجلوس.	ج	لا شيء مما ذكر.
13	أ	رمية الكتف.	ب	التحمل.	ج	السقطة الدائرية.
14	أ	الجلوس من الرقود.	ب	الوقوف.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
15	أ	الوزن الزائد.	ب	الجنس والعمر.	ج	كل ما ذكر صحيح.
16	أ	المضرب.	ب	الطاولة.	ج	كل ما ذكر صحيح.
17	أ	الجري المتعرج.	ب	القوة.	ج	لا شيء مما ذكر.
18	أ	اليمنى.	ب	اليسرى.	ج	لا شيء مما ذكر.
19	أ	اب سوجي.	ب	شيزن - تاي.	ج	لا شيء مما ذكر.
20	أ	للجسم.	ب	للملعب.	ج	جميع ما ذكر صحيح.

انتهت الأسئلة

نتمنى لكم التوفيق

معلم/ة المادة :

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : ثالث المتوسط
الزمن :

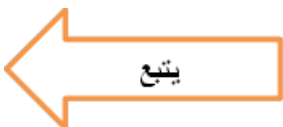
نموذج إجابة اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

٤٠	تحقة	اسم الطالب / ة
		المصحح
		المراجع

نموذج الإجابة

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

(✓)	١	الهدف من المحاوره من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس.
(✓)	٢	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.
(✓)	٣	الخداع بالكرة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة.
(✓)	٤	تؤدي مهارة التصويب مع الحركة من خلال السيطرة على الكرة وارتخاء الجسم والتركيز.
(✓)	٥	يسمح بإلغاء طلب الوقت المستقطع فقط قبل أن تنطلق إشارة المسجل معلنة لمثل هذا الطلب.
(✓)	٦	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب.
(✓)	٧	الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى.
(✓)	٨	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة.
(✓)	٩	في مهارة الضربة الساحقة المستقيمة يقف الضارب في حالة استعداد والقدمان متوازيتان.
(✓)	١٠	تؤدي مهارة حائط الصد من الوقوف في وضع استعداد قريباً من الشبكة.
(✓)	١١	تؤدي مهارة الإرسال بظهر المضرب من وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال.
(✓)	١٢	تؤدي الضربة الساحقة الأمامية من الوقوف القدم اليسرى متقدمة على اليمين.
(✓)	١٣	تؤدي الضربة الساحقة الخلفية من الوقوف خلف الكرة تماماً والرجل اليمنى إلى الأمام.
(✓)	١٤	عند الانتهاء من الضربة الساحقة الأمامية تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة.
(✓)	١٥	في مهارة الإرسال بظهر المضرب يتم أرجحه الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً.
(✓)	١٦	الرشاقة العامة هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.
(✓)	١٧	سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.
(✓)	١٨	تؤدي مهارة التصويب مع الحركة من خلال اختيار منطقة مناسبة لتنفيذ عملية التصويب.
(✓)	١٩	في قانون كرة الطائرة يسمح بالإسقاط أثناء الضربة الهجومية فقط إذا كانت الضربة واضحة.
(✓)	٢٠	في قانون كرة الطاولة يتقرر حق بداية الإرسال والاستقبال وجهة الطاولة بواسطة القرعة.



السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١	أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	السرعة.	ج	المرونة.
هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.						
٢	أ	عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
تقاس القوة العضلية عن طريق قوة						
٣	أ	السرعة.	ب	الاستعداد.	ج	لا شيء مما ذكر.
تتضمن القياسات القلبية عنصر.....						
٤	أ	الخداع.	ب	الإرسال.	ج	الوثب.
هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب.						
٥	أ	الأمم.	ب	خلف الظهر.	ج	جميع ما ذكر صحيح..
في مهارة المحاور تكون الركبتين في وضع منتهي قليلاً أثناء تحويل الكرة من						
٦	أ	الإرسال.	ب	الوقت المستقطع.	ج	الأمم.
هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من مدرب أو مساعد مدرب.						
٧	أ	للأمم.	ب	لأعلى.	ج	للخلف.
الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز						
٨	أ	هجومية.	ب	دفاعية.	ج	لا شيء مما ذكر.
تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال والصد ضربات						
٩	أ	الغير مكتمل.	ب	المكتمل.	ج	أعلى.
يكتمل الصد عندما تلمس الكرة بواسطة القائم بالصد وهذا يسمى الصد						
١٠	أ	القرعة.	ب	الإرسال.	ج	لا شيء مما ذكر.
يقرر حق بداية نظام الإرسال أو الاستقبال وجهة الطاولة بواسطة						
١١	أ	السرعة.	ب	الرشاقة.	ج	القوة العضلية.
هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.						
١٢	أ	الجري مسافة من ٣٠ - ٤٠ متر.	ب	الجلوس.	ج	لا شيء مما ذكر.
تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل						
١٣	أ	رمية الكتف.	ب	التحمل.	ج	السفطة الدائرية.
هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب.						
١٤	أ	الجلوس من الرقود.	ب	الوقوف.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
يقاس التحمل باستخدام اختبار.....						
١٥	أ	الوزن الزائد.	ب	الجنس والعمر.	ج	كل ما ذكر صحيح.
من العوامل المؤثرة في الرشاقة:						
١٦	أ	المضرب.	ب	الطاولة.	ج	كل ما ذكر صحيح.
بعد انتهاء الضربة الساحقة الخلفية تمتد الذراع ويدور المساعد باتجاه						
١٧	أ	الجري المتعرج.	ب	القوة.	ج	لا شيء مما ذكر.
يتم تنمية الرشاقة من خلال تمرين:						
١٨	أ	اليمنى.	ب	اليسرى.	ج	لا شيء مما ذكر.
في الكاتا الأولى (هيان - شودان) الجزء الأول يكون الدوران جهة اليسار مع رفع قبضة اليد اليسرى بجانب الأذن						
١٩	أ	اب سوجي.	ب	شيزن - تاي.	ج	لا شيء مما ذكر.
تبدأ الكاتا الأولى من وقفة الاستعداد						
٢٠	أ	للجسم.	ب	للملعب.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى الجزء الثالث ألا تخرج أي كلمة أو صده عن الحدود الخارجية						

انتهت الأسئلة

نتمنى لكم التوفيق

معلم/ة المادة :

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس					
الصف : ثالث المتوسط (أنتساب)					
الزمن : ساعة ونصف					
					مدرسة:
أسئلة اختبار (أنتساب) الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ					
اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة			
			40		
المصحح		التوقيع			
المراجع		التوقيع			

30	السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :						
1.	تعرف بأنها هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى . ؟	-1	القوة العضلية	-2	المرونة	-3	الرشاقة
2.	هذه المهارة هي من المهارات الهجومية في كرة الطائرة وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من أعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر ؟	-1	حائط الصد	-2	الضربة الساحقة المستقيمة	-3	التمريرة من الأعلى
3.	تعتبر هذه المهارة من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة ، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس . ؟	-1	الضربة الساحقة المستقيمة	-2	الإرسال من الأسفل	-3	حائط الصد
4.	من القياسات التي تقيس عنصر اللياقة البدنية (السرعة) عن طريق . ؟	-1	العدو لمسافة 40	-2	العدو لمسافة 20	-3	العدو لمسافة 10
5.	عند أداء مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة يكون الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه اللاعب / ة و على القدمين مع ثني ؟	-1	المراقبين	-2	الركبتين	-3	لاشي
6.	تمر مهارة الضرب الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة بـ مراحل . ؟	-1	3	-2	4	-3	5
7.	عند أداء مهارة حائط الصد الفردي في كرة الطائرة تكون الذراعين ممدداً إلى وهي مثنية و قريبة من الصدر حتى تصل اليدين فوق الشبكة ؟	-1	أعلى	-2	أسفل	-3	جانب
8.	عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال يكون الكتف الأيمن ارتفاعاً من الكتف الأيسر . ؟	-1	أكبر	-2	أقل	-3	أوسط
9.	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع باتجاه الكرة ؟	-1	للجانب	-2	للخلف	-3	للأمام
10.	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من الوقوف الكرة تماماً و الرجل اليمنى إلى الأمام عند تنفيذ ضربة الكرة ؟	-1	خلف	-2	أمام	-3	جانب
11.	هي مهارة في كرة السلة تؤدي من الحركة وطريق تنفيذها تتم بدفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز . ؟	-1	التمريرة الصدرية	-2	التصويب مع الحركة - الثلاثية	-3	المحاورة
12.	الهدف من مهارة المحاورة من خلف الظهر هو من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب / ة بالمحاورة ؟	-1	التصويب	-2	التمرير	-3	التخلص
	يعرف الخداع بأنه وسيلة ضد الدفاع القريب						

1	-1	هجومية	-2	دفاعية	-3	وسطية			1-3
1	من أهم النقاط التعليمية لمهارة الكاتا الأولى (هيان - شودان) في رياضة الكاراتيه . ؟								
4	-1	ثني ركبة الرجل الخلفية	-2	استقامة الظهر أثناء الأداء	-3	تحريك الرجل بالرفع			
1	من أهم الأخطاء الشائعة لمهارة الكاتا الأولى (هيان - شودان) في رياضة الكاراتيه . ؟								
5	-1	ميل الجذع للأمام أو للخلف	-2	النظر للأسفل أو للأعلى	-3	جميع ما ذكر صحيح			

10

السؤال الثاني / ضع علامة (✓) أو علامة (x) أمام العبارات التالية ؟

1-1	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب في جميع الظروف تحتسب جميع النقاط التي تم إحرازها قبل اكتشاف أي خطأ .
2-2	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وحساب عدد المرات التي يمكن أداءها في الدقيقة
3-3	من العوامل المؤثرة على عنصر الرشاقة الوزن الزائد .
4-4	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة أخطاء الضربة الهجومية لا يضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس .
5-5	تسمى مهارة الكاتا الأولى في رياضة الكاراتيه بـ (تاجوك أجن) .
6-6	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يمنع صد الإرسال .
7-7	عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة تنس الطاولة ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران في الجزء العلوي .
8-8	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية في كرة تنس الطاولة تضرب الكرة عند وصولها إلى أسفل ارتداد لها .
9-9	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية في كرة تنس الطاولة بعد انتهاء الضربة تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه الطاولة .
10-1	يعرف الوقت المستقطع في كرة السلة بأنه قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من مدرب /ة أو مساعد مدرب /ة .

انتهت الأسئلة معلم /ة المادة:
تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس		
الصف : ثالث المتوسط (أنتساب)		
الزمن : ساعة ونصف		
نموذج إجابة		مدرسة:

أسئلة اختبار (أنتساب) الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ

اسم الطالب / ة	
المصحح	
المراجع	
40	

نموذج الإجابة

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :	
30	

1. تعرف بأنها هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى . ؟	-1	القوة العضلية	-2	المرونة	-3	الرشاقة
2. هذه المهارة هي من المهارات الهجومية في كرة الطائرة وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من أعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر ؟	-1	حائط الصد	-2	الضربة الساحقة المستقيمة	-3	التمريرة من الأعلى
3. تعتبر هذه المهارة من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة ، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس . ؟	-1	الضربة الساحقة المستقيمة	-2	الإرسال من الأسفل	-3	حائط الصد
4. من القياسات التي تقيس عنصر اللياقة البدنية (السرعة) عن طريق . ؟	-1	العدو لمسافة 40	-2	العدو لمسافة 20	-3	العدو لمسافة 10
5. عند أداء مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة يكون الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه اللاعب / ة و على القدمين مع ثني ؟	-1	المراقبين	-2	الركبتين	-3	لاشي
6. تمر مهارة الضرب الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة بـ مراحل . ؟	-1	3	-2	4	-3	5
7. عند أداء مهارة حائط الصد الفردي في كرة الطائرة تكون الذراعين ممدداً إلى وهي مثنية و قريبة من الصدر حتى تصل اليدين فوق الشبكة ؟	-1	أعلى	-2	أسفل	-3	جانب
8. عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال يكون الكتف الأيمن ارتفاعاً من الكتف الأيسر . ؟	-1	أكبر	-2	أقل	-3	أوسط
9. عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع باتجاه الكرة . ؟	-1	للجانب	-2	للخلف	-3	للأمام
10. عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من الوقوف الكرة تماماً و الرجل اليمنى إلى الأمام عند تنفيذ ضربة الكرة . ؟	-1	خلف	-2	أمام	-3	جانب
1. هي مهارة في كرة السلة تؤدي من الحركة وطريق تنفيذها تتم بدفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز . ؟	-1	التمريرة الصدرية	-2	التصويب مع الحركة - الثلاثية	-3	المحاورة
1. الهدف من مهارة المحاورة من خلف الظهر هو من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب / ة بالمحاورة . ؟	-1	التصويب	-2	التمرير	-3	التخلص
2. يعرف الخداع بأنه وسيلة ضد الدفاع القريب						

1	-1	هجومية	-2	دفاعية	-3	وسطية			1
-3									
1		من أهم النقاط التعليمية لمهارة الكاتا الأولى (هيان - شودان) في رياضة الكاراتيه . ؟							
-4	-1	ثني ركبة الرجل الخلفية	-2	استقامة الظهر أثناء الأداء	-3	تحريك الرجل بالرفع			
1		من أهم الأخطاء الشائعة لمهارة الكاتا الأولى (هيان - شودان) في رياضة الكاراتيه . ؟							
-5	-1	ميل الجذع للأمام أو للخلف	-2	النظر للأسفل أو للأعلى	-3	جميع ما ذكر صحيح			

10

السؤال الثاني / ضع علامة (✓) أو علامة (×) أمام العبارات التالية ؟

✓	-1	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب في جميع الظروف تحتسب جميع النقاط التي تم إحرازها قبل اكتشاف أي خطأ .
✓	-2	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وحساب عدد المرات التي يمكن أداءها في الدقيقة
✓	-3	من العوامل المؤثرة على عنصر الرشاقة الوزن الزائد .
×	-4	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة أخطاء الضربة الهجومية لا يضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس .
×	-5	تسمى مهارة الكاتا الأولى في رياضة الكاراتيه بـ (تاجوك أجن) .
×	-6	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يمنع صد الإرسال .
✓	-7	عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة تنس الطاولة ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران في الجزء العلوي .
×	-8	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية في كرة تنس الطاولة تضرب الكرة عند وصولها إلى أسفل ارتداد لها .
✓	-9	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية في كرة تنس الطاولة بعد انتهاء الضربة تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه الطاولة .
✓	1	يعرف الوقت المستقطع في كرة السلة بأنه قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من مدرب / ة أو مساعد مدرب / ة .
	0	

انتهت الأسئلة معلم / ة المادة:
تمنياتي لكم بالتوفيق



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس			
الصف: الثالث متوسط (أنتساب)			
الزمن: ساعة ونصف			
			المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ			

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	٤٠
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة :

٣٠ /

١.	يمكن استخدام طريقتين لحساب ضربات القلب المستهدفة؟	١- نبض القلب الأقصى الاحتياطي	٢- نبض القلب الأقصى	٣- جميع ما ذكر صحيح
٢.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين؟	١- الرشاقة	٢- السرعة	٣- المرونة
٣.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟	١- القوة العضلية	٢- الرشاقة	٣- القدرة العضلية
٤.	عند أداء مهارة الضربة الساحقة المستقيمة وقوف الضارب في حالة استعداد القدمان متوازيتان ومتباعدتان بمسافة وثقل الجسم موزع عليهما بالتساوي مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة؟	١- ١٠ - ٤٠ سم	٢- ٣٠ - ٤٠ سم	٣- ٢٠ - ٤٠ سم
٥.	هناك نوعان من مهارة الصد في كرة الطائرة؟	١- الهجومي	٢- الدفاعي	٣- جميع ما ذكر صحيح
٦.	عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب يكون الإرسال برمي الكرة إلى الأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء لجسم المرسل لسهولة الحركة؟	١- العلوي	٢- السفلي	٣- لا شيء
٧.	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع باتجاه الكرة؟	١- للخلف	٢- للأمام	٣- للجانب
٨.	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب؟	١- الاتزان	٢- السرعة	٣- قوة عضلات البطن
٩.	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية يراعى سحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع؟	١- الورك	٢- الصدر	٣- الجذع
١٠.	هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب في كرة السلة؟	١- التمير	٢- الخداع بدون كرة - بالكرة	٣- التصويب

١١-	عند أداء المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة تكون الركبتين في وضع منثنى قليلا أثناء تحويل الكرة من الظهر لليد الأخرى ؟	١- جانب	٢- أمام	٣- خلف
١٢	هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز ؟	١- التصويب من الحركة	٢- الخداع	٣- التمير
١٣	عند أداء مهارة حائط الصد يكون الحركة باتجاه الكرة و عادة ما يتم ذلك بأخذ بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة ؟	١- ثلاث خطوات	٢- خطوة أو خطوتين	٣- أربع خطوات
١٤	نوع من أنواع عنصر السرعة يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ؟	١- سرعة رد الفعل	٢- سرعة الحركة	٣- سرعة الانتقال
١٥	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟	١- الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	٢- الجري المتعرج	٣- الحزام الصدري

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

/ ٨

١	سرعة الحركة يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين .
٢	الخداع بالكرة في كرة السلة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب / المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط و التمير أو التصويب .
٣	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة.
٤	يهدف الخداع بالكرة إلى تهيئة فرص لقطع واستلام الكرة أو تهيئة فرص اللعب لبقية زملائه

السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تم دراستها ؟

/ ٢

١-.....

٢-.....

الأسئلة تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس		
الصف: الثالث متوسط (أنتساب)		
الزمن: ساعة ونصف		
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ		

٤٠	نموذج الإجابة	اسم الطالب
		المصحح
		المراجع

السؤال الأول : اختاري/ي الإجابة الصحيحة :

٣٠ /

١	يمكن استخدام طريقتين لحساب ضربات القلب المستهدفة ؟	١- نبض القلب الأقصى الاحتياطي	٢- نبض القلب الأقصى	٣- جميع ما ذكر صحيح
٢	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟	١- الرشاقة	٢- السرعة	٣- المرونة
٣	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى ؟	١- القوة العضلية	٢- الرشاقة	٣- القدرة العضلية
٤	عند أداء مهارة الضربة الساحقة المستقيمة وقوف الضارب في حالة استعداد القدمان متوازيتان ومتباعدتان بمسافة وثقل الجسم موزع عليهما بالتساوي مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة ؟	١- ١٠ - ٤٠ سم	٢- ٣٠ - ٤٠ سم	٣- ٢٠ - ٤٠ سم
٥	هناك نوعان من مهارة الصد في كرة الطائرة ؟	١- الهجومي	٢- الدفاعي	٣- جميع ما ذكر صحيح
٦	عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب يكون الإرسال برمي الكرة إلى الأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء لجسم المرسل لسهولة الحركة ؟	١- العلوي	٢- السفلي	٣- لا شيء
٧	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع باتجاه الكرة ؟	١- للخلف	٢- للأمام	٣- للجانب
٨	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟	١- الاتزان	٢- السرعة	٣- قوة عضلات البطن
٩	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية يراعى سحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع. ؟	١- الورك	٢- الصدر	٣- الجذع
١٠	هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب في كرة السلة ؟	١- التمير	٢- الخداع بدون كرة - بالكرة	٣- التصويب

يتبع



١١-	عند أداء المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة تكون الركبتين في وضع منثنى قليلا أثناء تحويل الكرة من الظهر لليد الأخرى ؟	١- جانب	٢- أمام	٣- خلف	
١٢	هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز ؟	١- التصويب من الحركة	٢- الخداع	٣- التميرير	
١٣	عند أداء مهارة حائط الصد يكون الحركة باتجاه الكرة و عادة ما يتم ذلك بأخذ بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة ؟	١- ثلاث خطوات	٢- خطوة أو خطوتين	٣- أربع خطوات	
١٤	نوع من أنواع عنصر السرعة يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ؟	١- سرعة رد الفعل	٢- سرعة الحركة	٣- سرعة الانتقال	
١٥	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟	١- الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	٢- الجري المتعرج	٣- الحزام الصدري	

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

/ ٨

١	سرعة الحركة يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين .	(خطأ)
٢	الخداع بالكرة في كرة السلة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب / المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط و التميرير أو التصويب .	(صح)
٣	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة.	(صح)
٤	يهدف الخداع بالكرة إلى تهيئة فرص لقطع واستلام الكرة أو تهيئة فرص اللعب لبقية زملائه	(خطأ)

السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تدرستها ؟

/ ٢

- ١- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الأول
- ٢- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثاني
- ٣- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثالث
- ٤- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الرابع

انتهت الأسئلة تمنياتي لكم بالتوفيق



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط
الزمن :

متوسطة

اسم الطالب : رقم الجلوس :

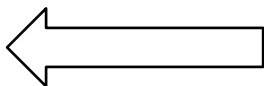
٤٠ درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب) للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

السؤال الأول :

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

()	١- السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس .
()	٢- الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة .
()	٣- تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الأساسية في كرة الطائرة .
()	٤- من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .
()	٥- الضربة الساحقة في كرة الطائرة عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة .
()	٦- يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها جهاز قوة القبضة .
()	٧- قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي .
()	٨- من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي والصد الدفاعي .
()	٩- من الخطوات الفنية في مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال .
()	١٠- تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية .
()	١١- من اشكال حائط الصد في كرة الطائرة الصد بثلاث لاعبين .
()	١٢- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل ٣٠ م - ٤٠ م ٥٠ م .
()	١٣- من أنواع السرعة سرعة الحركة .
()	١٤- يفوز اللاعب بالشوط في كرة الطاولة (تنس الطاولة) الذي يسجل ١١ نقطة اولا وبفارق نقطتين .
()	١٥- يحصل اللاعب على نقطة في كرة الطاولة (تنس الطاولة) إذا فشل منافسه في رمي ضربة ارسال سليمة .
()	١٦- الوقت المستقطع في كرة السلة هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من المدير الفني أو المساعد الأول للمدرب .
()	١٧- مدة الوقت المستقطع في كرة السلة (دقيقة واحدة) .
()	١٨- من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة .
()	١٩- من طرق الخداع بدون كرة في كرة السلة الخداع بتغير السرعة .
()	٢٠- الهدف من المحاوره من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس
()	٢١- التصويب مع الحركة الثلاثية هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز
()	٢٢- تعتبر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة .
()	٢٣- القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم
()	٢٤- من الخطوات الفنية لمهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة ضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها .
()	٢٥- السرعة في المجال الرياضي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين
()	٢٦- من أخطاء الضربة الهجومية في كرة الطائرة ضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس .
()	٢٧- يجوز أن يكون المضرب في كرة الطاولة (تنس الطاولة) من أي حجم أو شكل أو وزن .
()	٢٨- رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس .
()	٢٩- يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية .
()	٣٠- من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى (هيان - شودان) استقامة الظهر أثناء الأداء .



يتبع

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	الاتزان	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة
٢	أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج	السرعة	سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .
٣	أ	العدو : ٣٠م	ب	العدو : ٥٠م	ج	جميع ما ذكر	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :
٤	أ	القدرة العضلية	ب	قوة عضلات البطن	ج	اللياقة القلبية التنفسية	هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي
٥	أ	دقيقة واحدة	ب	دقيقتين	ج	ثلاث دقائق	مدة الوقت المستقطع في كرة السلة بـ
٦	أ	كرة القدم	ب	كرة الطائرة	ج	كرة السلة	مهارة حائط الصد هي إحدى مهارات كرة ٠٠٠
٧	أ	جهاز قوة القبضة	ب	الشد على العقلة	ج	جميع ما ذكر	من طرق قياس القوة العضلية
٨	أ	١٢ نقطة اولاً	ب	١١ نقطة اولاً	ج	١٣ نقطة اولاً	يفوز بالشوط (اللاعب أو الزوجي) في كرة الطاولة (التنس) الذي يسجل
٩	أ	زانكنسو – داتشي	ب	جيدان – براي	ج	شودان – أوي - تسوكي	وقفه الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ ٠٠٠٠



السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

٣- التصويب من الوثب

٢- تمرير الكرة بالأصابع

١- استقبال الكرة بالساعدين من الجانب

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة :

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

الصف : الثالث متوسط

الزمن :

متوسطة

نموذج الإجابة

اسم الطالب

٤٠ درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب) للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

السؤال الأول :

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

(صح)	١- السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس .
(صح)	٢- الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة .
(صح)	٣- تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الاساسية في كرة الطائرة .
(صح)	٤- من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .
(صح)	٥- الضربة الساحقة في كرة الطائرة عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة .
(صح)	٦- يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها جهاز قوة القبضة .
(صح)	٧- قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي .
(صح)	٨- من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي والصد الدفاعي .
(صح)	٩- من الخطوات الفنية في مهارة الارسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال .
(صح)	١٠- تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية .
(صح)	١١- من اشكال حائط الصد في كرة الطائرة الصد بثلاث لاعبين .
(صح)	١٢- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل ٣٠م - ٤٠م - ٥٠م .
(صح)	١٣- من أنواع السرعة سرعة الحركة .
(صح)	١٤- يفوز اللاعب بالشوط في كرة الطاولة (تنس الطاولة) الذي يسجل ١١ نقطة اولا ويفارق نقطتين .
(صح)	١٥- يحصل اللاعب على نقطة في كرة الطاولة (تنس الطاولة) إذا فشل منافسه في رمي ضربة ارسال سليمة .
(صح)	١٦- الوقت المستقطع في كرة السلة هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من المدير الفني أو المساعد الأول للمدرب .
(صح)	١٧- مدة الوقت المستقطع في كرة السلة (دقيقة واحدة) .
(صح)	١٨- من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة .
(صح)	١٩- من طرق الخداع بدون كرة في كرة السلة الخداع بتغير السرعة .
(صح)	٢٠- الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس
(صح)	٢١- التصويب مع الحركة الثلاثية هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز
(صح)	٢٢- تعتبر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة .
(صح)	٢٣- القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم
(صح)	٢٤- من الخطوات الفنية لمهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة ضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها .
(صح)	٢٥- السرعة في المجال الرياضي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين
(صح)	٢٦- من أخطاء الضربة الهجومية في كرة الطائرة ضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس .
(صح)	٢٧- يجوز أن يكون المضرب في كرة الطاولة (تنس الطاولة) من أي حجم أو شكل أو وزن .
(صح)	٢٨- رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس .
(صح)	٢٩- يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية .
(صح)	٣٠- من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى (هيان - شودان) استقامة الظهر أثناء الأداء .

يتبع



موقع منهجي
mnhaji.com

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة					١
الرشاقة	ب	السرعة	ج	الاتزان	أ
سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .					٢
الرشاقة	ب	التوافق	ج	السرعة	أ
تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :					٣
العدو : ٣٠ م	ب	العدو : ٥٠ م	ج	جميع ما ذكر	أ
هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي					٤
القدرة العضلية	ب	قوة عضلات البطن	ج	اللياقة القلبية التنفسية	أ
مدة الوقت المستقطع في كرة السلة بـ					٥
دقيقة واحدة	ب	دقيقتين	ج	ثلاث دقائق	أ
مهارة حائط الصد هي إحدى مهارات كرة ٠٠٠					٦
كرة القدم	ب	كرة الطائرة	ج	كرة السلة	أ
من طرق قياس القوة العضلية					٧
جهاز قوة القبضة	ب	الشد على العقلة	ج	جميع ما ذكر	أ
يفوز بالشوط (اللاعب أو الزوجي) في كرة الطاولة (التنس) الذي يسجل					٨
١٢ نقطة أولا	ب	١١ نقطة أولا	ج	١٣ نقطة أولا	أ
وقفه الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ ٠٠٠٠					٩
زانكتسو - داتشي	ب	جيدان - براي	ج	شودان - أوي - تسوكي	أ



السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

٣- التصويب من الوثب

٢- تمرير الكرة بالأصابع

١- استقبال الكرة بالساعدين من الجانب

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :



موقع منهجي
mnhaji.com

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي 1446/1445 هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
(أ) قوة عضلات الذراعين	(ب) الحزام الصدري	(ج) جميع ما ذكر
2 - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :		
(أ) العدو والسباحة.	(ب) الوقوف.	(ج) الجلوس
3 - كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على :		
(أ) ارتفاع شدة التدريب.	(ب) قلة شدة التدريب.	(ج) جميع ما ذكر
4 - يكون الجسم قريب من الأرض لحظة الارتقاء مع انثناء مفاصل:		
(أ) الفخذين والركبتين.	(ب) الركبة.	(ج) المرفق.
5 - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد :		
(أ) ضربات هجومية.	(ب) استقبال.	(ج) جميع ما ذكر
6 - يتم الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام ويتجه الجذع نحو		
(أ) الأمام	(ب) الأرض	(ج) الجانب
7 - تؤدي مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج من الوقوف والارتكاز على		
(أ) قدم واحدة	(ب) القدمين	(ج) اليدين
8 - تؤدي مهارة التمرير بالأصابع من وضع		
(أ) الجلوس	(ب) الوقوف	(ج) الجلوس الطويل
9 - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا		
(أ) الإرسال	(ب) الصد	(ج) جميع ما ذكر
10 - لا تحتسب لمسة الصد كضربة للفريق وبناء على ذلك يحق للفريق بعد لمسة الصد		
(أ) أربع ضربات	(ب) ثلاث ضربات	(ج) خمس ضربات

المادة :
الصف :
الفترة :
الزمن :

مدرسة

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي 1445/1446 هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

1	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الكتفين
2	عند الإرسال ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي
3	عند أداء الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب تكون القدم اليمنى متقدمة على اليسرى
4	يتم نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع
5	يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة
6	يتم أداء مهارة الوقوف على اليدين ثم الدحرجة من وضع الجلوس الطويل على الأرض ؟
7	يتم الهبوط بالقدمين على الأرض مع مد الجذع والذراعين عالياً في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟
8	تبدأ مهارة الشقلبة الأمامية في اليدين من وضع الجلوس على الأرض ؟
9	مع سرعة الحركة يتم اكتمال الدوران للوصول لوضع الوقوف على القدمين في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟
10	يتم الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام وينتج الجذع نحو الأرض في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

نموذج الإجابة

مدرسة

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
(أ) قوة عضلات الذراعين	(ب) الحزام الصدري	(ج) جميع ما ذكر
٢ - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :		
(أ) العدو والسباحة.	(ب) الوقوف.	(ج) الجلوس
٣ - كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على :		
(أ) ارتفاع شدة التدريب.	(ب) قلة شدة التدريب.	(ج) جميع ما ذكر
٤ - يكون الجسم قريب من الأرض لحظة الارتقاء مع انثناء مفاصل:		
(أ) الفخذين والركبتين.	(ب) الركبة.	(ج) المرفق.
٥ - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد :		
(أ) ضربات هجومية.	(ب) استقبال.	(ج) جميع ما ذكر
٦ - يتم الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام ويتجه الجذع نحو		
(أ) الأمام	(ب) الأرض	(ج) الجانب
٧ - تؤدي مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج من الوقوف والارتكاز على		
(أ) قدم واحدة	(ب) القدمين	(ج) اليدين
٨ - تؤدي مهارة التمرير بالأصابع من وضع		
(أ) الجلوس	(ب) الوقوف	(ج) الجلوس الطويل
٩ - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا		
(أ) الإرسال	(ب) الصد	(ج) جميع ما ذكر
١٠ - لا تحتسب لمسة الصد كضربة للفريق وبناء على ذلك يحق للفريق بعد لمسة الصد		
(أ) أربع ضربات	(ب) ثلاث ضربات	(ج) خمس ضربات



أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

✓	١	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الكتفين
✓	٢	عند الارسال ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي
X	٣	عند أداء الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب تكون القدم اليمنى متقدمة على اليسرى
✓	٤	يتم نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع
✓	٥	يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة
X	٦	يتم أداء مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة من وضع الجلوس الطويل على الأرض ؟
✓	٧	يتم الهبوط بالقدمين على الأرض مع مد الجذع والذراعين عالياً في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟
X	٨	تبدأ مهارة الشقلبة الأمامية في اليدين من وضع الجلوس على الأرض ؟
✓	٩	مع سرعة الحركة يتم اكتمال الدوران للوصول لوضع الوقوف على القدمين في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟
✓	١٠	يتم الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام ويتجه الجذع نحو الأرض في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،



موقع منهجي

 mnhaji.com

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس				
الصف : ثالث المتوسط (أنتساب)				
				المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ				

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	-------	------	-------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	من الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة . ؟	1- نبض القلب الأقصى الاحتياطي	2- نبض القلب الأقصى	3- جميع ما ذكر صحيح
2.	هي مستوى الحمل الذي يقع على المتدرب والذي يجب أن يتكيف معه ليحقق التحسن في الجهاز الدوري التنفسي.؟	1- مدة التدريب	2- شدة التدريب	3- العلاقة بين شدة التدريب مدته
3.	كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على ارتفاع شدة التدريب.؟	1- صح	2- خطأ	
4.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.؟	1- القدرة العضلية	2- المرونة	3- القوة العضلية
5.	يقاس عنصر السرعة ؟	1- العدو لمسافة 10 م	2- العدو لمسافة 40 م	3- العدو لمسافة 20 م
6.	هي من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من اعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر. ؟	1- الضربة الساحقة المستقيمة	2- حائط الصد	3- الإرسال
7.	تعتبر مهارة من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة ، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس . ؟	1- الضربة الساحقة المستقيمة	2- حائط الصد	3- جميع ما ذكر صحيح
8.	هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.؟	1- القوة العضلية	2- الاتزان	3- القدرة العضلية
9.	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية أو مقاومه التعب كما يعني تكرار الأداء الأكبر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي. ؟	1- المرونة	2- الرشاقة	3- قوة عضلات البطن
10.	هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.؟	1- الاتزان	2- المرونة	3- السرعة
11.	مهارة مركبة من مهارتين ، ويتم أدائها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والاتزان لمدة تتراوح من (3 – 5) ثواني . ؟	1- الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة (راوند أوف)	2- الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية	3- الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المزدوج
12.	من الخطوات التعليمية للأداء الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة (راوند أوف) من الوقوف الوضع أماماً الذراعان عالياً مع رفع القدم اليسرى ؟	1- للجانب	2- للخلف	3- للأمام
13.	من الخطوات التعليمية للأداء الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المزدوج بالقدمين و للأمام ، ويتجه الجذع نحو الأرض. ؟	1- للأعلى	2- للأسفل	3- للجانب
14.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة أخطاء الضربة الهجومية لا يضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس . ؟	1- صح	2- خطأ	
15.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة من قيود الضربة الهجومية يحق للاعب بعد ضربته أن ينزل داخل المنطقة الأمامية . ؟	1- صح	2- خطأ	
16.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يمنع صد الإرسال . ؟	1- صح	2- خطأ	

-17	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب في جميع الظروف تحتسب جميع النقاط التي تم إحرازها قبل اكتشاف أي خطأ . ؟	-1	صح	-2	خطأ
-18	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب إذا لعب لاعب /ة الإرسال أو الاستقبال في غير دره المحدد لا يقوم الحكم بإيقاف اللعب بمجرد اكتشاف الخطأ . ؟	-1	صح	-2	خطأ
-19	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة اختيار الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب في مباراة الزوجي عند كل تغيير للإرسال فإن المستقبل السابق يصبح المرسل وزميل المرسل السابق يصبح المستقبل . ؟	-1	صح	-2	خطأ
-20	أذكر / ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجودو التي دراسته / يها . ؟	-1		-2	
		-3			

تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس				
ن : ثالث المتوسط (أنتساب)				
نموذج الإجابة				
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ				
اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة
				40

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	من الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة . ؟	1- نبض القلب الأقصى الاحتياطي	2- نبض القلب الأقصى	3- جميع ما ذكر صحيح
2.	هي مستوى الحمل الذي يقع على المتدرب والذي يجب أن يتكيف معه ليحقق التحسن في الجهاز الدوري التنفسي.؟	1- مدة التدريب	2- شدة التدريب	3- العلاقة بين شدة التدريب مدته
3.	كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على ارتفاع شدة التدريب.؟	1- صح	2- خطأ	
4.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.؟	1- القدرة العضلية	2- المرونة	3- القوة العضلية
5.	يقاس عنصر السرعة ؟	1- العدو لمسافة 10 م	2- العدو لمسافة 40 م	3- العدو لمسافة 20 م
6.	هي من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من اعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر. ؟	1- الضربة الساحقة المستقيمة	2- حائط الصد	3- الإرسال
7.	تعتبر مهارة من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة ، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس . ؟	1- الضربة الساحقة المستقيمة	2- حائط الصد	3- جميع ما ذكر صحيح
8.	هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. ؟	1- القوة العضلية	2- الاتزان	3- القدرة العضلية
9.	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية أو مقاومه التعب كما يعني تكرار الأداء الأكبر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي. ؟	1- المرونة	2- الرشاقة	3- قوة عضلات البطن
10.	هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.؟	1- الاتزان	2- المرونة	3- السرعة
11.	مهارة مركبة من مهارتين ، ويتم أدائها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والاتزان لمدة تتراوح من (3 – 5) ثواني . ؟	1- الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة (راوند أوف)	2- الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية	3- الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المزدوج
12.	من الخطوات التعليمية للأداء الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة (راوند أوف) من الوقوف الوضع أماماً الذراعان عالياً مع رفع القدم اليسرى ؟	1- للجانب	2- للخلف	3- للأمام
13.	من الخطوات التعليمية للأداء الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المزدوج بالقدمين وللأمام ، ويتجه الجذع نحو الأرض. ؟	1- للأعلى	2- للأسفل	3- للجانب
14.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة أخطاء الضربة الهجومية لا يضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس . ؟	1- صح	2- خطأ	
15.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة من قيود الضربة الهجومية يحق للاعب بعد ضربته أن ينزل داخل المنطقة الأمامية . ؟	1- صح	2- خطأ	
16.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يمنع صد الإرسال . ؟	1- صح	2- خطأ	



17-	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب في جميع الظروف تحتسب جميع النقاط التي تم إحرازها قبل اكتشاف أي خطأ . ؟	-1	صح	-2	خطأ
18-	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب إذا لعب لاعب / ة الإرسال أو الاستقبال في غير دره المحدد لا يقوم الحكم بإيقاف اللعب بمجرد اكتشاف الخطأ . ؟	-1	صح	-2	خطأ
19-	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة اختيار الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب في مباراة الزوجي عند كل تغيير للإرسال فإن المستقبل السابق يصبح المرسل وزميل المرسل السابق يصبح المستقبل . ؟	-1	صح	-2	خطأ
20-	أذكر / ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجودو التي دراسته / يها . ؟	-1		-2	
		-3			

تمنياتي لكم بالتوفيق

