

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



أسئلة اختبار الانتساب في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف : الثالث متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : الصف :

٢٠

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

| | | |
|-----|----|--|
| () | 1 | تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة. |
| () | 2 | من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية للمضرب). |
| () | 3 | رياضة رمي الرمح هي من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة. |
| () | 4 | تعتبر الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من أعلى نقطة. |
| () | 5 | تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 م). |
| () | 6 | من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد. |
| () | 7 | القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات. |
| () | 8 | تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية. |
| () | 9 | تؤدي مهارة حائط الصد الفردي من وضع الاستعداد قريباً من الشبكة. |
| () | 10 | عند ترك الرمح لليد يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط. |
| () | 11 | في مهارة المسكة القارية تثني الأصابع لمسك المضرب بحيث يمتد اصبع الإبهام حول السطح الداخلي. |
| () | 12 | تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم. |
| () | 13 | تناول الأطعمة المحتوية على البروتينات يساعد على إصلاح العضلات وبنائها. |
| () | 14 | الركلة الحرة المباشرة في كرة القدم يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس أحد. |
| () | 15 | يختلف احتياج السعرات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني. |
| () | 16 | تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة. |
| () | 17 | من العوامل المؤثرة على عنصر التوافق التفكير . |
| () | 18 | هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة. |
| () | 19 | يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق اختبار قوة عضلات الذراعين. |
| () | 20 | من المهارات التي تم دراستها في رياضة التايكوندو (وقفة المشي) . |

| | | | | | |
|---|--------------------------|---|---------------------------|---|------------------|
| هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. | | | | | 1 |
| أ | السرعة | ب | الرشاقة | ج | التوافق |
| هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي. | | | | | 2 |
| أ | اللياقة القلبية التنفسية | ب | السرعة | ج | لا شيء مما ذكر |
| تعد المصدر الرئيسي للطاقة للعضلات. | | | | | 3 |
| أ | الدهون | ب | الكربوهيدرات | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| من أنواع السرعة : | | | | | 4 |
| أ | سرعة الانتقال | ب | سرعة الحركة | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| تقاس القوة العضلية عن طريق : | | | | | 5 |
| أ | قوة عضلات الذراعين | ب | الحزام الصدري | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| يمكن تسجيل هدف مباشرة من خلال : | | | | | 6 |
| أ | الركلة الحرة المباشرة | ب | الركلة الحرة غير المباشرة | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة. | | | | | 7 |
| أ | الأنشطة الهوائية | ب | الأنشطة اللاهوائية | ج | لا شيء مما ذكر |
| تمر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة ب..... مراحل | | | | | 8 |
| أ | سبع | ب | خمس | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| في مهارة رمي الرمح تكون القدمان متباعدتان ومثنيتان | | | | | 9 |
| أ | للأمام | ب | للخلف | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء. | | | | | 10 |
| أ | الرشاقة | ب | السرعة | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| هي فن استخدام اليد والقدم في الدفاع عن النفس بروح قتالية. | | | | | 11 |
| أ | التايكوندو | ب | كرة القدم | ج | كرة اليد |
| تسمى وقفة الطعن الأمامية : | | | | | 12 |
| أ | أب - سوجي | ب | أب - كوبي | ج | لا شيء مما ذكر |
| أثناء أداء وقفة الطعن الأمامية يكون اتجاه الصدر | | | | | 13 |
| أ | للأمام | ب | للخلف | ج | للأعلى |
| يتم السيطرة على الكرة أثناء امتصاصها بالصدر عن طريق تحريك الجذع | | | | | 14 |
| أ | للأمام | ب | للخلف | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| أثناء أداء مهارة الركلة الحرة المباشرة والغير مباشرة تبدأ الركبة في الانثناء أثناء مرحلة المتابعة | | | | | 15 |
| أ | الطويلة | ب | القصيرة | ج | جميع ما ذكر صحيح |

السؤال الثالث / ضع / ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

5

(أب - كوبي , حائط الصد الفردي, رمي الرمح, الرشاقة الخاصة , قوة القبضة)

- 1- يتم قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس
- 2- هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد.
- 3- تؤدي مهارة من الوقوف حمل الرمح فوق الكتف .
- 4- في مهارة يتم مد الذراعين إلى الأعلى وهي مثنية وقريبة من الصدر حتى تصل اليدان فوق الشبكة.
- 5- تستخدم مهارة وقفة الطعن الأمامية كثيراً عند التدريب لأداء الركلات واللكمات.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

موقع منهجي 
mnhaji.com

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار الانتساب في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف : الثالث متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : الصف :

٢٠

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

| | | |
|-------|----|--|
| (✓) | ١ | تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة. |
| (✓) | ٢ | من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية للمضرب) . |
| (✓) | ٣ | رياضة رمي الرمح هي من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة. |
| (✓) | ٤ | تعتبر الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من أعلى نقطة. |
| (✓) | ٥ | تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ م) . |
| (✓) | ٦ | من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد . |
| (✓) | ٧ | القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات. |
| (✓) | ٨ | تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية. |
| (✓) | ٩ | تؤدي مهارة حائط الصد الفردي من وضع الاستعداد قريباً من الشبكة. |
| (✓) | ١٠ | عند ترك الرمح لليد يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط. |
| (✓) | ١١ | في مهارة المسكة القارية تثني الأصابع لمسك المضرب بحيث يمتد اصبع الإبهام حول السطح الداخلي. |
| (✓) | ١٢ | تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم. |
| (✓) | ١٣ | تناول الأطعمة المحتوية على البروتينات يساعد على إصلاح العضلات وبنائها. |
| (✓) | ١٤ | الركلة الحرة المباشرة في كرة القدم يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس أحد. |
| (✓) | ١٥ | يختلف احتياج السعرات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني. |
| (✓) | ١٦ | تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة. |
| (✓) | ١٧ | من العوامل المؤثرة على عنصر التوافق التفكير . |
| (✓) | ١٨ | هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة. |
| (✓) | ١٩ | يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق اختبار قوة عضلات الذراعين. |
| (✓) | ٢٠ | من المهارات التي تم دراستها في رياضة التايكوندو (وقفة المشي) . |



| | | | | | | |
|----|---|--------------------------|---|---------------------------|---|------------------|
| ١ | أ | السرعة | ب | الرشاقة | ج | التوافق |
| ٢ | أ | اللياقة القلبية التنفسية | ب | السرعة | ج | لا شيء مما ذكر |
| ٣ | أ | الدهون | ب | الكربوهيدرات | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ٤ | أ | سرعة الانتقال | ب | سرعة الحركة | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ٥ | أ | قوة عضلات الذراعين | ب | الحزام الصدري | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ٦ | أ | الركلة الحرة المباشرة | ب | الركلة الحرة غير المباشرة | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ٧ | أ | الأنشطة الهوائية | ب | الأنشطة اللاهوائية | ج | لا شيء مما ذكر |
| ٨ | أ | سبع | ب | خمس | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ٩ | أ | للأمام | ب | للخلف | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ١٠ | أ | الرشاقة | ب | السرعة | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ١١ | أ | التايكوندو | ب | كرة القدم | ج | كرة اليد |
| ١٢ | أ | أب - سوجي | ب | أب - كوي | ج | لا شيء مما ذكر |
| ١٣ | أ | للأمام | ب | للخلف | ج | للأعلى |
| ١٤ | أ | للأمام | ب | للخلف | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ١٥ | أ | الطويلة | ب | القصيرة | ج | جميع ما ذكر صحيح |



السؤال الثالث / ضع / ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

٥

(أب - كوبي ، حائط الصد الفردي، رمي الرمح، الرشاقة الخاصة ، قوة القبضة)

١- يتم قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس **قوة القبضة**

٢- **الرشاقة الخاصة**..... هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد.

٣- تؤدي مهارة **رمي الرمح**..... من الوقوف حمل الرمح فوق الكتف .

٤- في مهارة **حائط الصد الفردي**... يتم مد الذراعين إلى الأعلى وهي مثنية وقريبة من الصدر حتى تصل اليدين فوق الشبكة.

٥- تستخدم مهارة وقفة الطعن الأمامية **أب - كوبي**..... كثيراً عند التدريب لأداء الركلات واللكمات.

موقع منهجي 
mnhaji.com

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

40

40

اسم الطالب / ة / / الشعبة /

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

20

- () 1- من أنواع عنصر التوافق - التوافق العام . ؟
- () 2- تعرف السرعة بأنه بطء الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . ؟
- () 3- عند أداء مهارة الإرسال الجانب في تنس الأرضي برمي الكرة عاليا أمام الجسم مع أرجحه المضرب خلفا عاليا وتقوس الجذع خلفا . ؟
- () 4- عند أداء مهارة امتصاص الكرة بالصدر في كرة القدم يكون اللاعب/ة واقفا على أطراف أصابعه و مائلا للأمام قليلا عند استقبال الكرة . ؟
- () 5- تؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس من الحركة في كرة القدم تدمج حركتي الوثب و التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة . ؟
- () 6- عند أداء مهارة الركلة الحرة الغير مباشر لابد من لمس الكرة لأي لاعب/ة في الملعب بعد دخولها المرمى . ؟
- () 7- عند أداء مهارة المسكة القارية للمضرب في تنس الأرضي يلتف أصبع الإبهام حول المضرب ويستقر ملاصقا للوسطى . ؟
- () 8- من مهارات التي دراسته / بها في رياضة التايكوندو (وقفة المشي) ؟
- () 9- الأنشطة اللاهوائية هي الأنشطة التي تستمر لأقل من دقيقة . ؟
- () 10- عند أداء مهارة رمي الرمح في ألعاب القوى يكون كف اليد اليمنى في الغالب للأسفل و فوق مستوى الكتف . ؟

20

السؤال الثاني : اختار / ي الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- الأنشطة الهوائية في الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة و تتطلب توفر الأوكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية ؟
1- طويلة 2- قصيرة 3- لا شيء
- 2- تعتبر رياضة رمي الرمح من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى مسافة ؟
1- أقرب 2- أبعد 3- أوسط
- 3- يعرف هذا العنصر بأنه قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصا العضلات لإنتاج الطاقة . ؟
1- الرشاقة 2- السرعة 3- اللياقة القلبية التنفسية
- 4- يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق اختبار ؟
1- قوة عضلات الذراعين 2- الجري المتعرج بين الاقماع 3- التسلق
- 5- من هذه المهارة في كرة القدم يمكن تسجيل هدف مباشرة من خلالها دون لمس الكرة لأي لاعب/ة في الملعب ؟
1- ضرب المرمى 2- رمية التماس 3- الركلة الحرة المباشرة
- 6- عند أداء مهارة امتصاص الكرة بالصدر في كرة القدم يمكن للاعب/ة أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع حال ملامسة الكرة الصدر . ؟
1- للجانب 2- للأمام 3- للخلف
- 7- تؤدي مهارة الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب بمسكه المضرب بالطريقة الشرقية ؟
1- الخلفية 2- الأمامية 3- الجانبية
- 8- عند أداء مهارة الإرسال الجانب في تنس الأرضي يفرد الجسم مع أرجحة الذراع الضاربة على استقامتها للأمام . ؟
1- جانبا 2- أماما 3- خلفا
- 9- من قوانين لعبة كرة القدم الركلة الركنية تحتسب عندما تخرج الكرة بكاملها خارج خط ؟
1- نصف الملعب 2- رمية التماس 3- المرمى
- 10- عند أداء مهارة المسكة القارية في تنس الأرضي تشكل المسافة المحصورة بين الإبهام و السبابة شكلا يشبه الرقم ؟
1- 7 2- 8 3- 6

انتهت الأسئلة و تمنياتي لكم بالتوفيق

نموذج الإجابة

اختبار الفصل الدراسي الأول لعام ١٤٤٨ هـ
لمادة التربية البدنية و الدفاع عن النفس
للصف الثالث المتوسط (انتساب)

40

40

اسم الطالب / ة / / الشعبة /

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

20

- 1- من أنواع عنصر التوافق - التوافق العام . ؟ (✓)
- 2- تعرف السرعة بأنه بطء الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . ؟ (x)
- 3- عند أداء مهارة الإرسال الجانب في تنس الأرضي برمي الكرة عاليا أمام الجسم مع أرجحه المضرب خلفا عاليا وتقوس الجذع خلفا . ؟ (✓)
- 4- عند أداء مهارة امتصاص الكرة بالصدر في كرة القدم يكون اللاعب/ة واقفا على أطراف أصابعه و مائلا للأمام قليلا عند استقبال الكرة . ؟ (x)
- 5- تؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس من الحركة في كرة القدم تدمج حركتي الوثب و التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة . ؟ (✓)
- 6- عند أداء مهارة الركلة الحرة الغير مباشر لابد من لمس الكرة لأي لاعب/ة في الملعب بعد دخولها المرمى . ؟ (x)
- 7- عند أداء مهارة المسكة القارية للمضرب في تنس الأرضي يلتف أصبع الإبهام حول المضرب ويستقر ملاصقا للوسطى . ؟ (✓)
- 8- من مهارات التي دراسته / بها في رياضة التايكوندو (وقفة المشي) ؟ (✓)
- 9- الأنشطة اللاهوائية هي الأنشطة التي تستمر لأقل من دقيقة . ؟ (✓)
- 10- عند أداء مهارة رمي الرمح في ألعاب القوى يكون كف اليد اليمنى في الغالب للأسفل و فوق مستوى الكتف . ؟ (x)

20

السؤال الثاني : اختار / ي الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- الأنشطة الهوائية في الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة و تتطلب توفر الأوكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية ؟
1- طويلة 2- قصيرة 3- لا شيء (✓)
- 2- تعتبر رياضة رمي الرمح من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى مسافة ؟
1- أقرب 2- أبعد 3- أوسط (✓)
- 3- يعرف هذا العنصر بأنه قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصا العضلات لإنتاج الطاقة . ؟
1- الرشاقة 2- السرعة 3- اللياقة القلبية التنفسية (✓)
- 4- يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق اختبار ؟
1- قوة عضلات الذراعين 2- الجري المتعرج بين الاقماص 3- التسلق (✓)
- 5- من هذه المهارة في كرة القدم يمكن تسجيل هدف مباشرة من خلالها دون لمس الكرة لأي لاعب/ة في الملعب ؟
1- ضرب المرمى 2- رمية التماس 3- الركلة الحرة المباشرة (✓)
- 6- عند أداء مهارة امتصاص الكرة بالصدر في كرة القدم يمكن للاعب/ة أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع حال ملامسة الكرة الصدر . ؟
1- للجانب 2- للأمام 3- للخلف (✓)
- 7- تؤدي مهارة الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب بمسكه المضرب بالطريقة الشرقية ؟
1- الخلفية 2- الأمامية 3- الجانبية (✓)
- 8- عند أداء مهارة الإرسال الجانب في تنس الأرضي يفرد الجسم مع أرجحة الذراع الضاربة على استقامتها للأمام . ؟
1- جانبا 2- أماما 3- خلفا (✓)
- 9- من قوانين لعبة كرة القدم الركلة الركنية تحتسب عندما تخرج الكرة بكاملها خارج خط ؟
1- نصف الملعب 2- رمية التماس 3- المرمى (✓)
- 10- عند أداء مهارة المسكة القارية في تنس الأرضي تشكل المسافة المحصورة بين الإبهام و السبابة شكلا يشبه الرقم ؟
1- 7 2- 8 3- 6 (✓)

انتهت الأسئلة و تمنياتي لكم بالتوفيق

| | | | |
|---|--|--|--|
| المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس | | | |
| الصف : الثالث متوسط (أنتساب) | | | |
| الزمن : ساعة ونصف | | | |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 هـ | | | |

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

30 /

السؤال الأول : اختاري/ي الإجابة الصحيحة :

| | | | | | | | |
|-----|--|----|-------------------|----|--------------------------|----|------------------|
| 1. | من القياسات القلبية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة قياس عنصر ؟ | -1 | السرعة | -2 | اللياقة القلبية التنفسية | -3 | جميع ما ذكر صحيح |
| 2. | هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء ؟ | -1 | التركيب الجسمي | -2 | الرشاقة | -3 | المرونة |
| 3. | 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 |
| 4. | عند أداء مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة يكون وقوف الضارب في حالة استعداد والقدمان متوازيتان ومتباعدتان بمسافة وثقل الجسم موزع عليهما بالتساوي مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة ؟ | -1 | 10 - 40 سم | -2 | 30 - 40 سم | -3 | 20 - 40 سم |
| 5. | هناك نوعان من مهارة الصد في كرة الطائرة ؟ | -1 | الهجومي | -2 | الدفاعي | -3 | جميع ما ذكر صحيح |
| 6. | عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة يكون الإرسال برمي الكرة إلى الأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء لجسم المرسل لسهولة الحركة ؟ | -1 | العلوي | -2 | السفلي | -3 | لا شيء |
| 7. | عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب في كرة الطاولة عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع باتجاه الكرة ؟ | -1 | للخلف | -2 | للأمام | -3 | للجانب |
| 8. | هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟ | -1 | الاتزان | -2 | السرعة | -3 | قوة عضلات البطن |
| 9. | عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية في كرة الطاولة يراعى سحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع؟ | -1 | الورك | -2 | الصدر | | الجذع |
| 10. | هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب في كرة السلة ؟ | -1 | التمرير | -2 | الخداع بدون كرة - بالكرة | -3 | التصويب |
| 11. | عند أداء المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة تكون الركبتين في وضع منثني قليلا أثناء تحويل الكرة من الظهر لليد الأخرى ؟ | -1 | جانب | -2 | أمام | -3 | خلف |
| 12. | هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز في كرة السلة ؟ | -1 | التصويب من الحركة | -2 | الخداع | -3 | التمرير |
| 13. | عند أداء مهارة حائط الصد في كرة الطائرة تكون الحركة باتجاه الكرة و عادة ما يتم ذلك بأخذ بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة ؟ | -1 | ثلاث خطوات | -2 | خطوة أو خطوتين | -3 | أربع خطوات |

هي قدرة المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وبتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأة، ١ ٢ يتبع

| | | | | | | |
|--|----|----------------------------------|----|---------------|----|---------------|
| 14 | -1 | السرعة | -2 | الرشاقة | -3 | المرونة |
| تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟ | | | | | | |
| 15 | -1 | الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين | -2 | الجري المتعرج | -3 | الحزام الصدري |

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

/ 8

| | |
|---|---|
| 1 | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة السلة الوقت المستقطع هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من مدرب أو مساعد مدرب . |
| 2 | لا تعتبر مهارة حائط الصد في كرة الطائرة من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة. |
| 3 | من أهم النقاط التعليمية في مهارة الكاتا الأولى استقامة الظهر أثناء الأداء |
| 4 | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة عند الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال فإن جميع النقاط التي تم تسجيلها قبل اكتشاف الخطأ تبقى محسوبة . |

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟

/ 2

1- عددي اثنين من أجزاء مهارة الكاتا الأولى ؟

..... -1

..... -2

انتهت الأسئلة.....تمنياتي لكم بالتوفيق
معلمة/ة المادة :

نموذج الإجابة

| |
|---|
| المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| الصف: الثالث متوسط (أنتساب) |
| الزمن: ساعة ونصف |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 هـ |

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

30 /

السؤال الأول : اختاري/ي الإجابة الصحيحة :

| | | | | | | | |
|-----|--|----|-------------------|----|--------------------------|----|------------------|
| 1. | من القياسات القلبية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة قياس عنصر ؟ | -1 | السرعة | -2 | اللياقة القلبية التنفسية | -3 | جميع ما ذكر صحيح |
| 2. | هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الارض أو في الهواء ؟ | -1 | التركيب الجسمي | -2 | الرشاقة | -3 | المرونة |
| 3. | 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 |
| 4. | عند أداء مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة يكون وقوف الضارب في حالة استعداد والقدمان متوازيتان ومتباعدتان بمسافة ونقل الجسم موزع عليهما بالتساوي مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة ؟ | -1 | 10 - 40 سم | -2 | 30 - 40 سم | -3 | 20 - 40 سم |
| 5. | هناك نوعان من مهارة الصد في كرة الطائرة ؟ | -1 | الهجومي | -2 | الدفاعي | -3 | جميع ما ذكر صحيح |
| 6. | عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة يكون الإرسال برمي الكرة إلى الأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء لجسم المرسل لسهولة الحركة ؟ | -1 | العلوي | -2 | السفلي | -3 | لا شيء |
| 7. | عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب في كرة الطاولة عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع باتجاه الكرة ؟ | -1 | للخلف | -2 | للأمام | -3 | للجانب |
| 8. | هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟ | -1 | الاتزان | -2 | السرعة | -3 | قوة عضلات البطن |
| 9. | عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية في كرة الطاولة يراعى سحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع؟ | -1 | الورك | -2 | الصدر | -3 | الجزع |
| 10. | هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب في كرة السلة ؟ | -1 | التمرير | -2 | الخداع بدون كرة - بالكرة | -3 | التصويب |
| 11. | عند أداء المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة تكون الركبتين في وضع منثني قليلا أثناء تحويل الكرة من الظهر لليد الأخرى ؟ | -1 | جانب | -2 | أمام | -3 | خلف |
| 12. | هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز في كرة السلة ؟ | -1 | التصويب من الحركة | -2 | الخداع | -3 | التمرير |
| 13. | عند أداء مهارة حائط الصد في كرة الطائرة تكون الحركة باتجاه الكرة و عادة ما يتم ذلك بأخذ بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة ؟ | -1 | ثلاث خطوات | -2 | خطوة أو خطوتين | -3 | أربع خطوات |

هي قدرة المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وبتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأة، ١ ٢ يتبع

| | | | | | | |
|--|----|----------------------------------|----|---------------|----|---------------|
| 14 | -1 | السرعة | -2 | الرشاقة | -3 | المرونة |
| تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟ | | | | | | |
| 15 | -1 | الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين | -2 | الجري المتعرج | -3 | الحزام الصدري |

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

/ 8

| | | |
|---|---|---|
| ✓ | 1 | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة السلة الوقت المستقطع هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من مدرب أو مساعد مدرب . |
| × | 2 | لا تعتبر مهارة حائط الصد في كرة الطائرة من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة. |
| ✓ | 3 | من أهم النقاط التعليمية في مهارة الكاتا الأولى استقامة الظهر أثناء الأداء |
| ✓ | 4 | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة عند الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال فإن جميع النقاط التي تم تسجيلها قبل اكتشاف الخطأ تبقى محسوبة . |

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟

/ 2

- 1- عددي اثنين من أجزاء مهارة الكاتا الأولى ؟
 1- الجزء الأول - 2- الجزء الثاني
 3- لجزء الثالث 4- الجزء الرابع

انتهت الأسئلة تمنياتي لكم بالتوفيق
 معلم/ة المادة :

موقع منهجي
 mnhaji.com



المادة : تربية بدنية
الصف : ثالث متوسط
الفترة :
الزمن :

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (ثالث متوسط) العام الدراسي 1448 هـ

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

| | |
|-----|---|
| () | 1- السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس 0 |
| () | 2- تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الاساسية في كرة الطائرة 0 |
| () | 3- الضربة الساحقة في كرة الطائرة عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة 0 |
| () | 4- من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي والصد الدفاعي 0 |
| () | 5- من الخطوات الفنية في مهارة الارسال يظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال 0 |
| () | 6- تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية 0 |
| () | 7- من اشكال حائط الصد في كرة الطائرة الصد بثلاث لاعبين 0 |
| () | 8- من أنواع السرعة سرعة الحركة 0 |
| () | 9- يفوز اللاعب بالشوط في كرة الطاولة (تنس الطاولة) الذي يسجل 11 نقطة اولا وبفارق نقطتين 0 |
| () | 10- يحصل اللاعب على نقطة في كرة الطاولة (تنس الطاولة) إذا فشل منافسه في رمي ضربة ارسال سليمة 0 |
| () | 11- الوقت المستقطع في كرة السلة هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من المدير الفني أو المساعد الأول للمدرب 0 |
| () | 12- من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة 0 |
| () | 13- من طرق الخداع بدون كرة في كرة السلة الخداع بتغير السرعة 0 |
| () | 14- الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس. |
| () | 15- التصويب مع الحركة الثلاثية هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز. |
| () | 16- تعتبر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة 0 |
| () | 17- من الخطوات الفنية لمهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة ضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها 0 |
| () | 18- من أخطاء الضربة الهجومية في كرة الطائرة ضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس 0 |
| () | 19- السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. |
| () | 20- رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس. |

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

| | | |
|---|---------------------------------|-------------------------|
| 1- القياسات القلبية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر..... | | |
| (أ) التحمل (قوة عضلات البطن) | (ب) الوقوف. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| 2- يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات | | |
| (أ) الهجومية والدفاعية. | (ب) الهجومية. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| 3- هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة () | | |
| (أ) المرونة. | (ب) الرشاقة. | (ج) السرعة. |
| 4- يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها | | |
| (أ) جهاز قوة القبضة. | (ب) الوقوف. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| 5- من العوامل المؤثرة في الرشاقة: | | |
| (أ) الوزن الزائد. | (ب) العمر والجنس. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| 6- هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة . | | |
| (أ) السرعة. | (ب) قوة عضلات البطن. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| 7- من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى (هيان - شودان) | | |
| (أ) استقامة الظهر. | (ب) الجري. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| 8- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: | | |
| (أ) العدو : 50م. | (ب) العدو: 10 م. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| 9- مدة الوقت المستقطع في كرة السلة | | |
| (أ) عشر دقائق. | (ب) دقيقة واحدة. | (ج) ثلاث دقائق. |
| 10- وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000 | | |
| (أ) زانكتسو - داتشي. | (ب) جيدان - براي. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| 11- هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي. | | |
| (أ) السرعة. | (ب) اللياقة القلبية التنفسية. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| 12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الأنشطة | | |
| (أ) الهوائية. | (ب) اللاهوائية. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| 13- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار الجلوس من | | |
| (أ) الوقوف. | (ب) الرقود. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| 14- يتم تنمية السرعة من خلال: | | |
| (أ) العدو المتعرج. | (ب) العدو مع تغيير الاتجاه. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| 15- عند الانتهاء من الضربة الساحقة الخلفية تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه | | |
| (أ) الطاولة. | (ب) المضرب. | (ج) الشبكة. |
| 16- هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز. | | |
| (أ) الإرسال. | (ب) التصويب من الحركة. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| 17- تعد الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة من المهارات | | |
| (أ) الهجومية. | (ب) الدفاعية. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| 18. تكون الحركة في مهارة حائط الصد الفردي باتجاه | | |
| (أ) الشبكة. | (ب) الكرة. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| 19- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0 | | |
| (أ) الرشاقة. | (ب) التوافق. | (ج) السرعة. |
| 20- يتكون الجزأين الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيان - شودان) من عدد | | |
| (أ) تسع وقفات. | (ب) وقفة واحدة. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

نموذج الإجابة

المادة : تربية بدنية
الصف : ثالث متوسط
الفترة :
الزمن :

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (ثالث متوسط) العام الدراسي ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

| | |
|-------|--|
| (√) | ١- السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس. |
| (√) | ٢- تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الاساسية في كرة الطاولة . |
| (√) | ٣- الضربة الساحقة في كرة الطاولة عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة . |
| (√) | ٤- من أنواع حائط الصد في كرة الطاولة الصد الهجومي والصد الدفاعي . |
| (√) | ٥- من الخطوات الفنية في مهارة الارسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال. |
| (√) | ٦- تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية. |
| (√) | ٧- من اشكال حائط الصد في كرة الطاولة الصد بثلاث لاعبين . |
| (√) | ٨- من أنواع السرعة سرعة الحركة . |
| (√) | ٩- يفوز اللاعب بالشوط في كرة الطاولة (تنس الطاولة) الذي يسجل ١١ نقطة اولا وبفارق نقطتين. |
| (√) | ١٠- يحصل اللاعب على نقطة في كرة الطاولة (تنس الطاولة) إذا فشل منافسه في رمي ضربة ارسال سليمة. |
| (√) | ١١- الوقت المستقطع في كرة السلة هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من المدير الفني أو المساعد الأول للمدرب. |
| (√) | ١٢- من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة . |
| (√) | ١٣- من طرق الخداع بدون كرة في كرة السلة الخداع بتغيير السرعة . |
| (√) | ١٤- الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس. |
| (√) | ١٥- التصويب مع الحركة الثلاثية هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز. |
| (√) | ١٦- تعتبر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطاولة من المهارات الأساسية في كرة الطاولة . |
| (√) | ١٧- من الخطوات الفنية لمهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة ضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها. |
| (√) | ١٨- من أخطاء الضربة الهجومية في كرة الطاولة ضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس. |
| (√) | ١٩- السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. |
| (√) | ٢٠- رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس. |



السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

| | | | |
|--|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| ١- القياسات القلبية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر..... | (أ) التحمل (قوة عضلات البطن) | (ب) الوقوف. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| ٢- يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات | (أ) الهجومية والدفاعية. | (ب) الهجومية. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| ٣- هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة. | (أ) المرونة. | (ب) الرشاقة. | (ج) السرعة. |
| ٤- يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها | (أ) جهاز قوة القبضة. | (ب) الوقوف. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| ٥- من العوامل المؤثرة في الرشاقة: | (أ) الوزن الزائد. | (ب) العمر والجنس. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| ٦- هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة . | (أ) السرعة. | (ب) قوة عضلات البطن. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| ٧- من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى (هيان - شودان) | (أ) استقامة الظهر. | (ب) الجري. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| ٨- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: | (أ) العدو : ٥٠ م. | (ب) العدو: ١٠ م. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| ٩- مدة الوقت المستقطع في كرة السلة | (أ) عشر دقائق. | (ب) دقيقة واحدة. | (ج) ثلاث دقائق. |
| ١٠- وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ ٠٠٠٠ | (أ) زانكتسو - داتشي. | (ب) جيدان - براي. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| ١١- هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي. | (أ) السرعة. | (ب) اللياقة القلبية التنفسية. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| ١٢- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الأنشطة | (أ) الهوائية. | (ب) اللاهوائية. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| ١٣- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار الجلوس من | (أ) الوقوف. | (ب) الرقود. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| ١٤- يتم تنمية السرعة من خلال: | (أ) العدو المتعرج. | (ب) العدو مع تغيير الاتجاه. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| ١٥- عند الانتهاء من الضربة الساحقة الخلفية تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه | (أ) الطاولة. | (ب) المضرب. | (ج) الشبكة. |
| ١٦- هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز. | (أ) الإرسال. | (ب) التصويب من الحركة. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| ١٧- تعد الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة من المهارات | (أ) الهجومية. | (ب) الدفاعية. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| ١٨- تكون الحركة في مهارة حائط الصد الفردي باتجاه | (أ) الشبكة. | (ب) الكرة. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| ١٩- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . | (أ) الرشاقة. | (ب) التوافق. | (ج) السرعة. |
| ٢٠- يتكون الجزأين الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيان - شودان) من عدد | (أ) تسع وقفات. | (ب) وقفة واحدة. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

موقع منهجي
mnhaji.com



| | | | |
|---|--|--|--|
| المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس | | | |
| الصف : ثالث المتوسط (أنتساب) | | | |
| | | | |
| | | | |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 هـ | | | |

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

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | | | |
|-----|---|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 1. | هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة و تتطلب توفر الاكسجين لانتاج الطاقة ؟ | 1- الأنشطة الهوائية | 2- الأنشطة اللاهوائية | 3- لا شيء |
| 2. | هي الأنشطة التي تستمر لاقل من دقيقة حيث تستخدم الطاقة المتوفرة في الجسم دون حاجة للاكسجين | 1- الأنشطة الهوائية | 2- الأنشطة اللاهوائية | 3- العلاقة بين شدة التدريب مدته |
| 3. | من الاختبارات المبسطة لقياس غير المباشر للياقة القلبية التنفسية ؟ | 1- الجري المتعرج | 2- الوثب العمودي | 3- المشي مسافة 1 كم |
| 4. | تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟ | 1- القدرة العضلية | 2- المرونة | 3- القوة العضلية |
| 5. | ان يكون اللاعب في مهارة امتصاص الكرة بالصدر واقفا على اطراف أصابعه ومائلا قليلا عند استقبال الكرة . ؟ | 1- للامام | 2- للخلف | 3- لا شيء مما سبق |
| 6. | عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة . ؟ | 1- التصويب | 2- ضرب الكرة بالرأس من الثبات | 3- ضرب الكرة بالرأس من الحركة |
| 7. | يمكن تسجيل هدف مباشر من خلالها دون لمس الكرة لاي لاعب في الملعب؟ | 1- الركلة الحرة المباشرة | 2- الركلة الحرة الغير مباشرة | 3- لا شيء مما سبق |
| 8. | عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب . ؟ | 1- المسكة الغربية | 2- المسكة القارية | 3- المسكة الشرقية |
| 9. | من العوامل المؤثرة في الرشاقة | 1- الوزن الزائد | 2- التعب والاعياء | 3- جميع ما سبق |
| 10. | قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل اطار واحد | 1- التوافق | 2- المرونة | 3- الاتزان |
| 11. | هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على اخذ الاكسجين من الهواء ونقله بواسطة الدم لانتاج الطاقة . ؟ | 1- اللياقة القلبية التنفسية | 2- التوافق | 3- لا شيء مما سبق |
| 12. | هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة . ؟ | 1- القرص | 2- الجلة | 3- الرمح |
| 13. | هي سرعة تغيير أوضاع الجسم او تغيير الاتجاه على الأرض او في الهواء | 1- الرشاقة | 2- السرعة | 3- التوافق |
| 14. | من اهم النقاط التعليمية في البومسي الأول الجزء الاول | 1- مستوى النظر للامام | 2- استقامة الظهر اثناء الاداء | 3- جميع ما سبق |

السؤال الثاني :

ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟

| | |
|--|--|
| | 1- الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية يتم في احد المعامل المتخصصة |
| | 2- التوافق العام يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق |
| | 3- عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط |
| | 4- من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب العالي. |

السؤال الثالث :

1- عدد / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟
- 1
- 2

2- عدد / ي اثنين من الأمور التي تنمي الرشاقة ؟
- 1
- 2

انتهت الأسئلةتمنياتي لكم بالتوفيق

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس | | | | |
| الصف : ثالث المتوسط (أنتساب) | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 هـ | | | | |

نهودج الإجابة

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

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | | | |
|----|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--|
| 1 | 1- الأنشطة الهوائية | 2- الأنشطة اللاهوائية | 3- لا شيء | هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة و تتطلب توفر الاكسجين لانتاج الطاقة ؟ |
| 2 | 1- الأنشطة الهوائية | 2- الأنشطة اللاهوائية | 3- العلاقة بين شدة التدريب مدته | هي الأنشطة التي تستمر لاقل من دقيقة حيث تستخدم الطاقة المتوفرة في الجسم دون حاجة للاكسجين |
| 3 | 1- الجري المتعرج | 2- الوثب العمودي | 3- المشي مسافة 1 كم | من الاختبارات المبسطة لقياس غير المباشر للياقة القلبية التنفسية ؟ |
| 4 | 1- القدرة العضلية | 2- المرونة | 3- القوة العضلية | تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟ |
| 5 | 1- للامام | 2- للخلف | 3- لا شيء مما سبق | ان يكون اللاعب في مهارة امتصاص الكرة بالصدر واقفا على اطراف أصابعه ومائلا..... قليلا عند استقبال الكرة ؟ |
| 6 | 1- التصويب | 2- ضرب الكرة بالرأس من الثبات | 3- ضرب الكرة بالرأس من الحركة | عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة ؟ |
| 7 | 1- الركلة الحرة المباشرة | 2- الركلة الحرة الغير مباشرة | 3- لا شيء مما سبق | يمكن تسجيل هدف مباشر من خلالها دون لمس الكرة لاي لاعب في الملعب ؟ |
| 8 | 1- المسكة الغربية | 2- المسكة القارية | 3- المسكة الشرقية | عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب ؟ |
| 9 | 1- الوزن الزائد | 2- التعب والاعياء | 3- جميع ما سبق | من العوامل المؤثرة في الرشاقة |
| 10 | 1- التوافق | 2- المرونة | 3- الاتزان | قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل اطار واحد |
| 11 | 1- اللياقة القلبية التنفسية | 2- التوافق | 3- لا شيء مما سبق | هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على اخذ الاكسجين من الهواء ونقله بواسطة الدم لانتاج الطاقة ؟ |
| 12 | 1- القرص | 2- الجلة | 3- الرمح | هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة ؟ |
| 13 | 1- الرشاقة | 2- السرعة | 3- التوافق | هي سرعة تغيير أوضاع الجسم او تغيير الاتجاه على الأرض او في الهواء |
| 14 | 1- مستوى النظر للامام | 2- استقامة الظهر اثناء الاداء | 3- جميع ما سبق | من اهم النقاط التعليمية في اليومسي الأول الجزء الاول |

السؤال الثاني :



| ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟ | |
|--|--|
| صح | 1- الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية يتم في احد المعامل المتخصصة |
| صح | 2- التوافق العام يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق |
| خطأ | 3- عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط |
| صح | 4- من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب العالي. |

السؤال الثالث :

1- عدد / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟

- 1- خروج اللكمة أو الصد عن حدود الخارجية للجسم .
- 2- النظر لأسفل أو لأعلى .
- 3- ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب سوجي) .
- 4- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرجل في الصد من اعلى الى اسفل اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد
- 5- المسافة ما بين اليد المدافعة والراس في الصد من اسفل الى اعلى اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد

2- عدد / ي اثنين من الأمور التي تنمي الرشاقة ؟

- 1- الجري المتعرج
- 2- الجلوس على اربع ودفع القدمين خلفا
- 3- الجري مع تغيير الاتجاه

انتهت الأسئلة.....تمنياتي لكم بالتوفيق

موقع منهجي 
 mnhaji.com

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

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1448هـ

السؤال الأول :

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

| | |
|-----|--|
| () | 1- الأنشطة الهوائية هي التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة وتتطلب توفر الأكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية |
| () | 2- من أمثلة الأنشطة الهوائية ركوب الدراجة والسباحة 0 |
| () | 3- من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر) 0 |
| () | 4- تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0 |
| () | 5- يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل 0 |
| () | 6- من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0 |
| () | 7- تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم 0 |
| () | 8- من الخطوات الفنية لامتصاص الكرة بالصدر أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع للخلف حال ملامسة الكرة للصدر |
| () | 9- الركلة الحرة المباشرة يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس الكرة أي لاعب آخر في الملعب 0 |
| () | 10- الركلة الحرة الغير مباشرة لا بد من لمس الكرة لأي لاعب في الملعب قبل دخولها المرمي 0 |
| () | 11- إذا أطلق الحكم صافرته رافعا إحدى يديه فهي ضربة حرة غير مباشرة 0 |
| () | 12- إذا أطلق الحكم صافرته دون أن يرفع إحدى يديه فهي ضربة حرة مباشرة |
| () | 13- من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية) 0 |
| () | 14- يعد ضرب الكرة بالرأس من الحركة من المهارات المهمة في كرة القدم 0 |
| () | 15- من الخطوات الفنية لضرب الكرة بالرأس من الحركة دمج حركتي الوثب مع التحرك 0 |
| () | 16- تحتسب ركلة حرة مباشرة في حالة ركل أو محاولة ركل المنافس 0 |
| () | 17- من الخطوات الفنية للإرسال من الجانب في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى وانشاء الركبتين 0 |
| () | 18- الضربات نصف الطائرة في التنس الأرضي عبارة عن ضربات أمامية أو خلفية تؤدي عقب ارتداد الكرة من الأرض مباشرة وهي تعتبر ضربة دفاعية 0 |
| () | 19- الرشاقة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية وبالذات السرعة والقوة العضلية والتوازن والتوافق العضلي العصبي 0 |
| () | 20- من أنواع التوافق : التوافق العام والتوافق الخاص 0 |
| () | 21- رياضة رمي الرمح تعتبر من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة 0 |
| () | 22- من طرق مسك الرمح (القبضة الفنلندية) 0 |
| () | 23- من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0 |
| () | 24- إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة رمي الرمح أكثر من (ثمانية) متنافسين يمنح لكل متنافس (3) محاولات |
| () | 25- الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات |
| () | 26- البوموسي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات |
| () | 27- تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للاعبين الآخرين 0 |
| () | 28- من النقاط التعليمية في البوموسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام |
| () | 29- من الأخطاء الشائعة في البوموسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف |
| () | 30- يتم تنمية الرشاقة من خلال تدريبات الجري المتعرج |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------|
| 1 | أ | اللياقة القلبية التنفسية | ب | اللياقة البدنية | ج | القدرة العضلية |
| 2 | أ | الرشاقة | ب | التوافق | ج | السرعة |
| 3 | أ | التوافق العام | ب | التوافق الخاص | ج | جميع ما ذكر |
| 4 | أ | القدرة العضلية | ب | اللياقة البدنية | ج | التحمل العضلي |
| 5 | أ | اليابان | ب | الصين | ج | كوريا |
| 6 | أ | الدفاع عن النفس | ب | كرة القدم | ج | كرة الطائرة |
| 7 | أ | الطريقة المباشرة (المختبر) | ب | الطريقة غير المباشرة (الميدان) | ج | جميع ما ذكر |
| 8 | أ | 800 جرام | ب | 600 جرام | ج | 500 جرام |
| 9 | أ | الحالة الدفاعية | ب | الحالة الهجومية | ج | جميع ما ذكر |

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :



السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

ب - امتصاص الكرة بالصدر

أ- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني

نموذج الإجابة

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

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1448هـ - 1447هـ

السؤال الأول :

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

| | | |
|-----|--|--------|
| 1- | الأنشطة الهوائية هي التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة وتتطلب توفر الأكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية | (صح) |
| 2- | من أمثلة الأنشطة الهوائية ركوب الدراجة والسباحة 0 | (صح) |
| 3- | من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر) 0 | (صح) |
| 4- | تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0 | (صح) |
| 5- | يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل | (صح) |
| 6- | من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل | (صح) |
| 7- | تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم 0 | (صح) |
| 8- | من الخطوات الفنية لامتصاص الكرة بالصدر أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع للخلف حال ملامسة الكرة للصدر | (صح) |
| 9- | الركلة الحرة المباشرة يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس الكرة أي لاعب آخر في الملعب 0 | (صح) |
| 10- | الركلة الحرة الغير مباشرة لابد من لمس الكرة لأي لاعب في الملعب قبل دخولها المرمى 0 | (صح) |
| 11- | إذا أطلق الحكم صافرته رافعا إحدى يديه فهي ضربة حرة غير مباشرة 0 | (صح) |
| 12- | إذا أطلق الحكم صافرته دون أن يرفع إحدى يديه فهي ضربة حرة مباشرة | (صح) |
| 13- | من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية) 0 | (صح) |
| 14- | يعد ضرب الكرة بالرأس من الحركة من المهارات المهمة في كرة القدم 0 | (صح) |
| 15- | من الخطوات الفنية لضرب الكرة بالرأس من الحركة دمج حركتي الوثب مع التحرك 0 | (صح) |
| 16- | تحتسب ركلة حرة مباشرة في حالة ركل أو محاولة ركل المنافس 0 | (صح) |
| 17- | من الخطوات الفنية للإرسال من الجانب في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى وانشاء الركبتين 0 | (صح) |
| 18- | الضربات نصف الطائرة في التنس الأرضي عبارة عن ضربات أمامية أو خلفية تؤدي عقب ارتداد الكرة من الأرض مباشرة وهي تعتبر ضربة دفاعية 0 | (صح) |
| 19- | الرشاقة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية وبالذات السرعة والقوة العضلية والتوازن والتوافق العضلي العصبي 0 | (صح) |
| 20- | من أنواع التوافق : التوافق العام والتوافق الخاص 0 | (صح) |
| 21- | رياضة رمي الرمح تعتبر من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة 0 | (صح) |
| 22- | من طرق مسك الرمح (القبضة الفنلندية) 0 | (صح) |
| 23- | من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0 | (صح) |
| 24- | إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة رمي الرمح أكثر من (ثمانية) متنافسين يمنح لكل متنافس (3) محاولات | (صح) |
| 25- | الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات | (صح) |
| 26- | البوموسي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات | (صح) |
| 27- | تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للاعبين الآخرين 0 | (صح) |
| 28- | من النقاط التعليمية في البوموسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام | (صح) |
| 29- | من الأخطاء الشائعة في البوموسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف | (صح) |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------|---|
| 1 | أ | اللياقة القلبية التنفسية | ب | اللياقة البدنية | ج | القدرة العضلية | قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة) |
| 2 | أ | الرشاقة | ب | التوافق | ج | السرعة | هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة |
| 3 | أ | التوافق العام | ب | التوافق الخاص | ج | جميع ما ذكر | من أنواع التوافق 0 |
| 4 | أ | القدرة العضلية | ب | اللياقة البدنية | ج | التحمل العضلي | قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0 |
| 5 | أ | اليابان | ب | الصين | ج | كوريا | التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0 |
| 6 | أ | الدفاع عن النفس | ب | كرة القدم | ج | كرة الطائرة | تعتبر رياضة التايكوندو من ألعاب 000000 ؟ |
| 7 | أ | الطريقة المباشرة (المختبر) | ب | الطريقة غير المباشرة (الميدان) | ج | جميع ما ذكر | من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية |
| 8 | أ | 800 جرام | ب | 600 جرام | ج | 500 جرام | يبلغ وزن الرمح للرجال ؟ |
| 9 | أ | الحالة الدفاعية | ب | الحالة الهجومية | ج | جميع ما ذكر | من أشكال ضرب الكرة بالرأس |

يتبع

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :



السؤال الثالث :

ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

ب - امتصاص الكرة بالصدر

ب- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهد

| | | | |
|---|--|--|--|
| المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس | | | |
| الصف : ثالث المتوسط (أنتساب) | | | |
| الزمن: | | | |
| | | | |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 هـ | | | |

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

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | | | |
|----|---|-------------------------------|---------------------------------|--|
| 1 | 1- الأنشطة الهوائية | 2- الأنشطة اللاهوائية | 3- لاشيء | هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة ، بينما الأنشطة التي تستمر لأقل من ذلك يمكن تصنيفها على أنها أنشطة لا هوائية ؟ |
| 2 | 1- الأنشطة الهوائية | 2- الأنشطة اللاهوائية | 3- العلاقة بين شدة التدريب مدته | بأنها نشاط يستخدم لعضلات الكبيرة ، بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي ؟ |
| 3 | 1- الجري المتعرج | 2- الوثب العمودي | 3- مشي ميل واحد | من الاختبارات المبسطة لقياس اللياقة القلبية التنفسية ؟ |
| 4 | 1- القدرة العضلية | 2- المرونة | 3- القوة العضلية | تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟ |
| 5 | 1- امتصاص الكرة بالفخذ | 2- امتصاص الكرة بالصدر | 3- لاشيء | تكون الكرة القادمة مرتفعة على مستوى الصدر أو أكثر ، مما يعني أن عملية امتصاصها يجب أن تتم بواسطة هذه المنطقة من الجسم . ؟ |
| 6 | 1- التصويب | 2- ضرب الكرة بالرأس من الثبات | 3- ضرب الكرة بالرأس من الحركة | عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة . ؟ |
| 7 | 1- الركلة الحرة المباشرة و الغير مباشرة | 2- التمريزة الطويلة | 3- ضرب الكرة بالرأس من الثبات | تعد من أهم المهارات التي يجب على كل طالب إجادة تنفيذها ذلك لأنها قد تكون أقصر الطرق إلى تسجيل الأهداف . ؟ |
| 8 | 1- المسكة الغربية | 2- المسكة القارية | 3- المسكة الشرقية | عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب . ؟ |
| 9 | 1- الإرسال المستقيم من أعلى | 2- الإرسال | 3- الإرسال من الجانب | عند أداء هذه المهارة يتم رمي الكرة عالياً أمام الجسم ، مع أرجحة المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً . ؟ |
| 10 | 1- الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب | 2- الضربة الطائرة بوجه المضرب | 3- لاشيء | عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب . ؟ |
| 11 | 1- فردي | 2- زوجي | 3- جميع ما ذكر صحيح | من القوانين الضرورية التي تحكم لعبة الريشة الطائرة في حالة لعب أربعة أشخاص كل اثنين في جهة من الشبكة تسمى . ؟ |
| 12 | 1- القرص | 2- الجلة | 3- الرمح | هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة . ؟ |
| 13 | 1- الركلة الحرة الغير مباشرة | 2- الركلة الحرة المباشرة | 3- لاشيء | لابد من لمس الكرة لأي طالب في الملعب قبل دخولها المرمى . كما تختلف متطلبات تنفيذ الركلة بحسب موقع الكرة في الملعب أو وجود حائط صد من المدافعين من عدمه . ؟ |
| 14 | 1- الركلة الحرة الغير مباشرة | 2- الركلة الحرة المباشرة | 3- رمية التماس | يمكن تسجيل هدف مباشرة من خلالها دون لمس الكرة لأي طالب في الملعب . ؟ |

| السؤال الثاني : | |
|--|---|
| ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟ | |
| 1- | يبدأ اللعب في الريشة الطائرة بوقوف أحد الممارسين خلف خط القاعدة على يمين خط منتصف الإرسال . () |
| 2- | إذا حصل اللاعب على نقطتين يحصل على (30) وإذا فاز بثلاث نقاط يكون العد (40) وإذا فاز بالنقطة الرابعة يفوز بالشوط . () |
| 3- | عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط. () |
| 4- | من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب الأفقي . () |

السؤال الثالث :

- 1- عدد / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟
-1
-2

- عدد / ي اثنين من طرق قياس القوة العضلية ؟
-1
-2

انتهت الأسئلة.....تمنيتي لكم بالتوفيق

| | |
|---|------------------------|
| المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس | <h1>نهوذج الإجابة</h1> |
| الصف : ثالث المتوسط (أنتساب) | |
| | |
| | |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 هـ | |

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

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | | | |
|----|---|-------------------------------|---------------------------------|--|
| 1 | 1- الأنشطة الهوائية | 2- الأنشطة اللاهوائية | 3- لاشيء | هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة ، بينما الأنشطة التي تستمر لأقل من ذلك يمكن تصنيفها على أنها أنشطة لا هوائية ؟ |
| 2 | 1- الأنشطة الهوائية | 2- الأنشطة اللاهوائية | 3- العلاقة بين شدة التدريب مدته | بأنها نشاط يستخدم لعضلات الكبيرة ، بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي ؟ |
| 3 | 1- الجري المتعرج | 2- الوثب العمودي | 3- مشي ميل واحد | من الاختبارات المبسطة لقياس اللياقة القلبية التنفسية ؟ |
| 4 | 1- القدرة العضلية | 2- المرونة | 3- القوة العضلية | تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟ |
| 5 | 1- امتصاص الكرة بالفخذ | 2- امتصاص الكرة بالصدر | 3- لاشيء | تكون الكرة القادمة مرتفعة على مستوى الصدر أو أكثر ، مما يعني أن عملية امتصاصها يجب أن تتم بواسطة هذه المنطقة من الجسم . ؟ |
| 6 | 1- التصويب | 2- ضرب الكرة بالرأس من الثبات | 3- ضرب الكرة بالرأس من الحركة | عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة . ؟ |
| 7 | 1- الركلة الحرة المباشرة و الغير مباشرة | 2- التمريرة الطويلة | 3- ضرب الكرة بالرأس من الثبات | تعد من أهم المهارات التي يجب على كل طالب إجادة تنفيذها ذلك لأنها قد تكون أقصر الطرق إلى تسجيل الأهداف . ؟ |
| 8 | 1- المسكة الغربية | 2- المسكة القارية | 3- المسكة الشرقية | عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب . ؟ |
| 9 | 1- الإرسال المستقيم من أعلى | 2- الإرسال | 3- الإرسال من الجانب | عند أداء هذه المهارة يتم رمي الكرة عالياً أمام الجسم ، مع أرجحة المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً . ؟ |
| 10 | 1- الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب | 2- الضربة الطائرة بوجه المضرب | 3- لاشيء | عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب . ؟ |
| 11 | 1- فردي | 2- زوجي | 3- جميع ما ذكر صحيح | من القوانين الضرورية التي تحكم لعبة الريشة الطائرة في حالة لعب أربعة أشخاص كل اثنين في جهة من الشبكة تسمى . ؟ |
| 12 | 1- القرص | 2- الجلة | 3- الرمح | هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة . ؟ |
| 13 | 1- الركلة الحرة الغير مباشرة | 2- الركلة الحرة المباشرة | 3- لاشيء | لابد من لمس الكرة لأي طالب في الملعب قبل دخولها المرمى . كما تختلف متطلبات تنفيذ الركلة بحسب موقع الكرة في الملعب أو وجود حائط صد من المدافعين من عدمه . ؟ |
| 14 | 1- الركلة الحرة الغير مباشرة | 2- الركلة الحرة المباشرة | 3- رمية التماس | يمكن تسجيل هدف مباشرة من خلالها دون لمس الكرة لأي طالب في الملعب . ؟ |

السؤال الثاني :

| |
|---|
| ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟ |
| 1- يبدأ اللعب في الريشة الطائرة بوقوف أحد الممارسين خلف خط القاعدة على يمين خط منتصف الإرسال . (صح) |
| 2- إذا حصل اللاعب على نقطتين يحصل على (30) وإذا فاز بثلاث نقاط يكون العد (40) وإذا فاز بالنقطة الرابعة يفوز بالشوط . (صح) |
| 3- عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط . (خطأ) |
| 4- من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب الأفقي . (خطأ) |

السؤال الثالث :

- 1- عدد / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟
- 1- خروج اللكمة أو الصد عن حدود الخارجية للجسم .
 - 2- النظر لأسفل أو لأعلى .
 - 3- ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب سوجي) .
 - 4- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرجل في الصد من اعلى الى اسفل اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد
 - 5- المسافة ما بين اليد المدافعة والراس في الصد من اسفل الى اعلى اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد

2- عدد / ي اثنين من طرق قياس القوة العضلية ؟

- 1- تمرين الضغط
- 2- تمرين العقلة

انتهت الأسئلة.....تمنيتي لكم بالتوفيق

 **موقع منهجي**
mnhaji.com