

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد





المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط

١٠ درجات

اسم الطالب : الصف :

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

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

١-	عند أداء مهارة دفاع حائط الصد في كرة اليد يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به	()
٢-	التصويبة السلمية من الوثب لأعلى في كرة اليد تستخدم للتخلص من الجدار الدفاعي	()
٣-	من متطلبات مهارة الشقلبة الأمامية باليدين وجود شخص بالغ مساند	()
٤-	يهدف الإرسال العالي في الريشة الطائرة إلى وصول الريشة للحدود الخلفية لملاعب المنافس	()
٥-	تؤدي مهارة الضربة الساحقة في كرة الريشة بوجه وظهر المضرب	()
٦-	عند الانتهاء من الضربة الساحقة في كرة الطاولة (التنس) تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة ؟	()

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

١	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة	أ- اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
٢	تمر مهارة الإرسال العالي في الريشة الطائرة مراحل	أ- بثلاث مراحل	ب-	مرحلتين	ج-	مرحلة واحدة
٣	تحتوي الريشة الطائرة على قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة .	أ- ١٦ قطعة	ب-	١٤ قطعة	ج-	١٢ قطعة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- الإرسال من أعلى

٢- التمرير من مستوي الحوض

١- دفاع حائط الصد في كرة اليد

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني





المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط

نموذج الإجابة

اسم الطالب : الصف :

١٠ درجات

نموذج إجابة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

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

١-	عند أداء مهارة دفاع حائط الصد في كرة اليد يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به	(صح)
٢-	التصويبة السلمية من الوثب لأعلى في كرة اليد تستخدم للتخلص من الجدار الدفاعي	(صح)
٣-	من متطلبات مهارة الشقلبة الأمامية باليدين وجود شخص بالغ مساند	(صح)
٤-	يهدف الإرسال العالي في الريشة الطائرة إلى وصول الريشة للحدود الخلفية لملاعب المنافس	(صح)
٥-	تؤدي مهارة الضربة الساحقة في كرة الريشة بوجه وظهر المضرب	(صح)
٦-	عند الانتهاء من الضربة الساحقة في كرة الطاولة (التنس) تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة ؟	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

١	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة	أ- اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
٢	تمر مهارة الإرسال العالي في الريشة الطائرة مراحل	أ- بثلاث مراحل	ب-	مرحلتين	ج-	مرحلة واحدة
٣	تحتوي الريشة الطائرة على قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة .	أ- ١٦ قطعة	ب-	١٤ قطعة	ج-	١٢ قطعة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- الإرسال من أعلى

٢- التمرير من مستوي الحوض

١- دفاع حائط الصد في كرة اليد

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني



التاريخ: / / ١٤٤٧هـ
 الفصل: الدراسي الثاني
 اختبار: الفترة الثانية



الصف الثالث المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الثالث المتوسط للعام ١٤٤٧هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

١	عند أداء الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجمباز يتم ثني الرقبة وانحناء الجسم للأمام.	()
٢	الغذاء الصحي والوزن المناسب يساعد على مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها.	()
٣	عند أداء مهارة التصويب مع الحركة (الثلاثية) في كرة السلة يجب السيطرة على الكرة وارتخاء الجسم والتركيز.	()

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١	عند أداء مهارة الإرسال العالي في الريشة الطائرة يجب مسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجهاً (.....):
أ-	للخارج والخلف
ب-	للداخل
ت-	للأمام
٢	دفاع حائط الصد في كرة اليد هو حماية جميع زوايا المرمى من جميع التصويبات القادمة من (.....):
أ-	المهاجمين
ب-	المدافعين
ت-	جميع ما ذكر خطأ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

موقع منهجي
 mnhaji.com

نهوذج الإجابة

التاريخ: / / ١٤٤٧هـ
الفصل: الدراسي الثاني
اختبار: الفترة الثانية



الصف الثالث المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الثالث المتوسط للعام ١٤٤٧هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

١	عند أداء الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجمباز يتم ثني الرقبة وانحناء الجسم للأمام. (صح)
٢	الغذاء الصحي والوزن المناسب يساعد على مقاومة الأمراض والمساعدة في شفاءها. (صح)
٣	عند أداء مهارة التصويب مع الحركة (الثلاثية) في كرة السلة يجب السيطرة على الكرة وارتخاء الجسم والتركيز. (صح)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١	عند أداء مهارة الإرسال العالي في الريشة الطائرة يجب مسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجهاً (.....):
أ-	للخارج والخلف
ب-	للداخل
ت-	للأمام
٢	دفاع حائط الصد في كرة اليد هو حماية جميع زوايا المرمى من جميع التصويبات القادمة من (.....):
أ-	المهاجمين
ب-	المدافعين
ت-	جميع ما ذكر خطأ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

موقع منهجي
mnhaji.com

