****

**المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

**وزارة التعليم الصف : الثالث متوسط**

**إدارة التعليم بالطائف : الزمن :**

**متوسطة العلاء بن الحضرمي**

|  |
| --- |
|  |
| **40 درجة** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **رقم الجلوس : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب - الفصل الأول ) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

1. **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 الطويل0** | **( )** |
| **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 أخر في الملعب0** | **( )** |
| **10-** | **الركلة الحرة الغير مباشرة لابد 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 مبشرة** | **( )** |
| **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 وانثناء 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 العصبي0** | **( )** |
| **20-** | **من أنواع التوافق : التوافق العام والتوافق الخاص0** | **( )** |
| **21-** | **رياضة رمي الرمح تعتبر من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة0** | **( )** |
| **22-** | **من طرق مسك الرمح ( القبضة الفنلدية )0** | **( )** |
| **23-** | **الحكم العام في التنس الأرضي يكون مسؤول عن تنظيم الفعاليات ومراجعة قرارات التحكيم عند الحاجة 0** | **( )** |
| **24-** | **وقفة المشي ( آب – سوجي ) تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة** | **( )** |
| **25-** | **تستخدم وقفة المشي ( آب – سوجي ) للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي** | **( )** |
| **26-** | **تعتبر وقفة المشي ( آب – سوجي ) من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين في رياضة التايكوندو 0** | **( )** |
| **27-** | **وقفة الطعن الأمامية ( آب – كوبي ) تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة 0** | **( )** |
| **28-** | **تستخدم وقفة الطعن الأمامية في الأداء الحركي للبومسي كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات 0** | **( )** |
| **29-** | **( أولجل – جيروجي ) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف وجه المنافس 0** | **( )** |
| **30-** | **( مومتونج - جيروجي ) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف صدر المنافس 0** | **( )** |

**السؤال الثاني :**

**أ‌- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري ( القلب والأوعية الدموية ) لأجزاء الجسم المختلفة )** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | **اللياقة القلبية التنفسية** | | **ب** | | | | | **اللياقة البدنية** | | **ج** | **القدرة العضلية** |
| 2 | **هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الرشاقة** | **ب** | | | | | **التوافق** | | **ج** | **السرعة** |
| 3 | **من أنواع التوافق0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **التوافق العام** | | **ب** | | | | **التوافق الخاص** | | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 4 | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **القدرة العضلية** | | **ب** | | | | **اللياقة البدنية** | | **ج** | **التحمل العضلي** |
| 5 | **تعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **( آب – سوجي )** | | | **ب** | | | **( آب – كوبي )** | | **ج** | **( آب – تشاجي )** |
| 6 | **تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة في رياضة التايكوندو 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **( آب – كوبي )** | | | **ب** | | | **( آب – سوجي )** | | **ج** | **( أب – تشاجي )** |
| 7 | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الطريقة المباشرة ( المختبر )** | | | | **ب** | | | **الطريقة غير المباشرة ( الميدان )** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 8 | **تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في التايكوندو وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستهدف وجه المنافس0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **( أولجل – جيروجي )** | | | | | **ب** | | **( آب – سوجي )** | **ج** | **( مومتونج – جيروجي )** |
| 9 | **تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة ، وهي إحدى الوقفات الأمامية في رياضة التايكوندو**0 | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **( آب – كوبي )** | | | | | **ب** | | **( آب – سوجي )** | **ج** | **( أب – تشاجي )** |



**السؤال الثالث :**

1. **ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :**
2. **امتصاص الكرة بالفخذ ب – امتصاص الكرة بالصدر ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي**

**مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

**معلم المادة : سعيد الزهراني**

**المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

**وزارة التعليم الصف : الثاني متوسط**

**إدارة التعليم بالطائف : الزمن :**

**متوسطة العلاء بن الحضرمي**

|  |
| --- |
|  |
| **40 درجة** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **رقم الجلوس : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب - الفصل الأول ) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

1. **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 أخر في الملعب0** | **( صح )** |
| **10-** | **الركلة الحرة الغير مباشرة لابد من لمس الكرة لأي لاعب في الملعب قبل دخولها المرمي 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 مبشرة** | **( 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 وانثناء 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 العصبي0** | **( صح )** |
| **20-** | **من أنواع التوافق : التوافق العام والتوافق الخاص0** | **( صح )** |
| **21-** | **رياضة رمي الرمح تعتبر من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة0** | **( صح )** |
| **22-** | **من طرق مسك الرمح ( القبضة الفنلدية )0** | **( صح )** |
| **23-** | **الحكم العام في التنس الأرضي يكون مسؤول عن تنظيم الفعاليات ومراجعة قرارات التحكيم عند الحاجة 0** | **( صح )** |
| **24-** | **وقفة المشي ( آب – سوجي ) تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة** | **( صح )** |
| **25-** | **تستخدم وقفة المشي ( آب – سوجي ) للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي** | **( صح )** |
| **26-** | **تعتبر وقفة المشي ( آب – سوجي ) من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين في رياضة التايكوندو 0** | **( صح )** |
| **27-** | **وقفة الطعن الأمامية ( آب – كوبي ) تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة 0** | **( صح )** |
| **28-** | **تستخدم وقفة الطعن الأمامية في الأداء الحركي للبومسي كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات 0** | **( صح )** |
| **29-** | **( أولجل – جيروجي ) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف وجه المنافس 0** | **( صح )** |
| **30-** | **( مومتونج - جيروجي ) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف صدر المنافس 0** | **( صح )** |

**يتبع**

**السؤال الثاني :**

**أ‌- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري ( القلب والأوعية الدموية ) لأجزاء الجسم المختلفة )** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | **اللياقة القلبية التنفسية** | | **ب** | | | | | **اللياقة البدنية** | | **ج** | **القدرة العضلية** |
| 2 | **هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الرشاقة** | **ب** | | | | | **التوافق** | | **ج** | **السرعة** |
| 3 | **من أنواع التوافق 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **التوافق العام** | | **ب** | | | | **التوافق الخاص** | | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 4 | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **القدرة العضلية** | | **ب** | | | | **اللياقة البدنية** | | **ج** | **التحمل العضلي** |
| 5 | **تعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **( آب – سوجي )** | | | **ب** | | | **( آب – كوبي )** | | **ج** | **( آب – تشاجي )** |
| 6 | **تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة في رياضة التايكوندو 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **( آب – كوبي )** | | | **ب** | | | **( آب – سوجي )** | | **ج** | **( أب – تشاجي )** |
| 7 | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الطريقة المباشرة ( المختبر )** | | | | **ب** | | | **الطريقة غير المباشرة ( الميدان )** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 8 | **تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في التايكوندو وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستهدف وجه المنافس** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **( أولجل – جيروجي )** | | | | | **ب** | | **( آب – سوجي )** | **ج** | **( مومتونج – جيروجي )** |
| 9 | **تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة ، وهي إحدى الوقفات الأمامية في رياضة التايكوندو** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **( آب – كوبي )** | | | | | **ب** | | **( آب – سوجي )** | **ج** | **( أب – تشاجي )** |

****

**السؤال الثالث :**

1. **ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :**
2. **امتصاص الكرة بالفخذ ب – امتصاص الكرة بالصدر ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي**

**مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

**معلم المادة : سعيد الزهراني**