****

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

 **وزارة التعليم الصف : ثالث متوسط**

 **إدارة التعليم بمحافظة :**

 **مدرسة:...........................**

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

 **اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الأول ) للصف ثالث متوسط للعام الدراسي 1446هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول:**

1. **ضع/ي علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.** | **( )** |
| **2-** | **قوة عضلات البطن هي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب .** | **( )** |
| **3-** | **الضربة الساحقة المستقيمة هي من المهارات الهجومية في كرة الطائرة وتتم بالقفز لأعلى.** | **( )** |
| **4-** | **حائط الصد هو خط الفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس.** | **( )** |
| **5-** | **الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.** | **( )** |

 **السؤال الثاني:**

**أ ـ أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |
| --- |
| **1 ـ من العوامل المؤثرة في الرشاقة:** |
| **( أ ) العمر والجنس.** | **( ب ) الوزن الزائد.** |  **( ج ) جميع ما ذكر.** |
| **2 ـ ................... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.** |
|  **( أ ) الرشاقة.** |  **( ب ) القوة العضلية.** |  **( ج ) المرونة.** |
| **3 ـ يعتبر حائط الصد الفردي من المهارات الهجومية في كرة ............. .** |
|  **( أ ) الطائرة.** |  **( ب ) القدم.** |  **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **4 ـ تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد ضربات............. .** |
|  **( أ ) دفاعية.** |  **( ب ) هجومية.** |  **( ج ) صد.** |
| **5 ـ بعد أداء الضربة الساحقة يتم الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه اللاعب وعلى القدمين مع.................. .** |
|  **( أ ) ثني الركبتين.** |  **( ب ) مد الركبتين.** |  **( ج ) جميع ما ذكر.** |

**معلم/ة المادة: مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

****

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

 **وزارة التعليم الصف : الثالث متوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالبة :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الأول – الفترة الأولي ) للعام الدراسي 1446هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم** | **( )** |
| **2-** | **هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة** | **( )** |
| **3-** | **الانشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة 0** | **( )** |
| **4-** | **الضربات نصف الطائرة في التنس الارضي عبارة عن ضربات أمامية وخلفية وتعتبر ضربة دفاعية** | **( )** |
| **5-** | **الركلة الحرة المباشرة في كرة القدم يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس أحد** | **( )** |
| **6-** | **من أنواع التوافق : توافق عام وتوافق خاص** | **( )** |

 **السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **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** |
| **2** | **هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة** |
| **أ-** | **الرشاقة** | **ب-** |  **القدرة العضلية** | **ج-** | **المرونة** |
| **3** | **تعتبر المسكة القارية من المهارات في لعبة**  |
| **أ-** | **التنس الأرضي** | **ب-** | **كرة القدم** | **ج-** | **كرة الطائرة**  |

****

 **السؤال الثاني :**

 **أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟**

1. **امتصاص الكرة بالفخذ 2- امتصاص الكرة بالصدر 3- ضرب الكرة بالرأس**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة :**

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

 **وزارة التعليم الصف : الثالث متوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالبة :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الأول – الفترة الأولي ) للعام الدراسي 1446هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم** | **( صح )** |
| **2-** | **هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة** | **( صح )** |
| **3-** | **الانشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة 0** | **( صح )** |
| **4-** | **الضربات نصف الطائرة في التنس الارضي عبارة عن ضربات أمامية وخلفية وتعتبر ضربة دفاعية** | **( صح )** |
| **5-** | **الركلة الحرة المباشرة في كرة القدم يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس أحد** | **( صح )** |
| **6-** | **من أنواع التوافق : توافق عام وتوافق خاص** | **( صح )** |

 **السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **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** |
| **2** | **هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة** |
| **أ-** | **الرشاقة** | **ب-** |  **القدرة العضلية** | **ج-** | **المرونة** |
| **3** | **تعتبر المسكة القارية من المهارات في لعبة**  |
| **أ-** | **التنس الأرضي** | **ب-** | **كرة القدم** | **ج-** | **كرة الطائرة**  |

****

 **السؤال الثاني :**

 **أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟**

1. **امتصاص الكرة بالفخذ 2- امتصاص الكرة بالصدر 3- ضرب الكرة بالرأس**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة :**



**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**الإدارة العامة للتعليم بمحافظة**

**مكتب التعليم**

**مدرسة**

**التربية البدنية والدفاع عن النفس**

**اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1446 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثالث المتوسط**

**السؤال الأول / ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟**

1. **الأنشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة . ( )**
2. **تعرف الأنشطة اللا الهوائية بأنها نشاط يستخدم لعضلات الصغيرة ، بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي. ( )**
3. **من الاختبارات الميدانية للياقة القلبية التنفسية المشي ميل واحد . ( )**
4. **مفهوم القدرة العضلية ونعني بها:القوة المميزة بالسرعة. ( )**
5. **لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب العريض من الثبات بقياس المسافة الأفقية للوثب . ( )**
6. **تعرف اللياقة القلبية التنفسية بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة. ( )**
7. **لا ينطبق على مهارة امتصاص الكرة بالصدر ما ينطبق على أي مهارة أخرى للسيطرة على الكرة . ( )**
8. **لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من الركلة المباشرة دون لمس الكرة لأي طالب في الملعب. ( )**
9. **الركلة الغير المباشرة 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) . )**
10. **يختلف ضرب الكرة بالرأس من ناحية أسلوب الأداء عنه في ضرب الكرة بالرأس من الوثب كما تم تدريسه في الصف الثاني المتوسط. ( )**
11. **إذا فشل المرسل مرتين في إرسال الكرة كما هو مطلوب يفقد النقطة، وإذا نجح في واحدة من ضربات الإرسال برد المستقبل الكرة، ويستمر اللعب حتى يفقد أحدهما السيطرة على الكرة.( )**
12. **يبدأ الإرسال في الجهة اليمنى من ملعب المنافس مع تغيير المرسل مكان إرساله في كل نقطة. ( )**
13. **إذا خسر المرسل النقطة الأولى تكون )لا شيء15 - ) . ( )**
14. **في الأسلوب الزوجي، يجب أن تستقر الكرات داخل خط القاعدة، أو داخل خطوط الزوجي الجانبية. ( )**
15. **من الخطوات افنية لمهارة الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب ضرب الكرة برفع الذراع للأمام وللأعلى قليلاً من خلال الكرة. ( )**

**السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟**

 **التوافق – اللياقة القلبية التنفسية - الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب - الارسال من الجانب - المسكة القارية للمضرب**

1. **هي قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، كما أنه: قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد...................**
2. **هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم...........................**
3. **تؤدي وفق الوصف الفني الآتي : وضع اليد اليمنى بجوار المضرب وملاصقة له مع ابتعاد الأصابع عن بعضها ، وراحة اليد في مواجهة الجزء السفلي لمسك المضرب ، مع السيطرة عليه بواسطة الجزء النهائي لليد فيما قبل الرسغ وقاعدة إصبع الإبهام....................**
4. **يؤدي وفق الوصف الفني الآتي: رمي الكرة عالياً أمام الجسم ، مع أرجحة المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً.................**
5. **تؤدى وفق الوصف الفني الآتي: مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية..................**

****

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

 **وزارة التعليم الصف : الثالث متوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الأول ) للعام الدراسي 1446هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر 0** | **( )** |
| **2-** | **تعتبر مهارة الضربة الساحقة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة 0** | **( )** |
| **3-** | **السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين** | **( )** |
| **4-** | **من الخطوات الفنية لمهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال** | **( )** |
| **5-** | **من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي 0** | **( )** |
| **6-** | **من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0** | **( )** |

 **السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى**  |
| **أ-** |  **اللياقة القلبية التنفسية** | **ب-** |  **التركيب الجسمي** | **ج-** |  **القوة العضلية** |
| **2** | **هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة** |
| **أ-** |  **الرشاقة** | **ب-** |  **القدرة العضلية** | **ج-** | **المرونة** |
| **3** | **تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات في لعبة** |
| **أ-** |  **كرة الطاولة** | **ب-** |  **كرة القدم** | **ج-** |  **كرة الطائرة**  |



 **السؤال الثاني :**

 **أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟**

1. **حائط الصد 2- الاستقبال بالساعدين 3- الإرسال من أعلى**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة : سعيد الزهراني**

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

 **وزارة التعليم الصف : الثالث متوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الثاني ) للعام الدراسي 1445هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر 0** | **( صح )** |
| **2-** | **تعتبر مهارة الضربة الساحقة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة 0** | **( صح )** |
| **3-** | **السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين** | **( صح )** |
| **4-** | **من الخطوات الفنية لمهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال** | **( صح )** |
| **5-** | **من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي 0** | **( صح )** |
| **6-** | **من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0** | **( صح )** |

 **السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى**  |
| **أ-** |  **اللياقة القلبية التنفسية** | **ب-** |  **التركيب الجسمي** | **ج-** |  **القوة العضلية** |
| **2** | **هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة** |
| **أ-** |  **الرشاقة** | **ب-** |  **القدرة العضلية** | **ج-** |  **المرونة** |
| **3** | **تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات في لعبة** |
| **أ-** |  **كرة الطاولة** | **ب-** |  **كرة القدم** | **ج-** |  **كرة الطائرة**  |



 **السؤال الثاني :**

 **أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟**

**1- حائط الصد 2- الاستقبال بالساعدين 3- الإرسال من أعلى**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة : سعيد الزهراني**