****

**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 1445هـ**

**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 1445هـ**

**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 1444 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..................**