



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الثالث متوسط

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بحافظة

:

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الثاني ) للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

السؤال الأول :

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

١-	تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر .	( )
٢-	تعتبر مهارة الضربة الساحقة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة .	( )
٣-	السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	( )
٤-	من الخطوات الفنية لمهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال	( )
٥-	من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي .	( )
٦-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .	( )

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

١	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
٢	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة				
	أ- الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
٣	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 ؟

٣- الإرسال من أعلى

٢- الاستقبال بالساعدين

١- حائط الصد

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الثالث متوسط

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بحافظة

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الثاني ) للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

السؤال الأول :

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

١-	تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر .	( صح )
٢-	تعتبر مهارة الضربة الساحقة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة .	( صح )
٣-	السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	( صح )
٤-	من الخطوات الفنية لمهارة الإرسال يظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال	( صح )
٥-	من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي .	( صح )
٦-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .	( صح )

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

١	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
٢	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة	أ- الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
٣	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 ؟

١- حائط الصد

٢- الاستقبال بالساعدين

٣- الإرسال من أعلى

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح