



موقع اجاباتكم

Google

للمزيد اكتب
في جوجل



موقع اجاباتكم

**موقع اجاباتكم التعليمي يوفر كل ما يحتاجه الطالب
والمعلم من حلول الكتب توزيع المنهج. اختبارات
نهائية وفترية ملخصات. أوراق عمل والكثير**

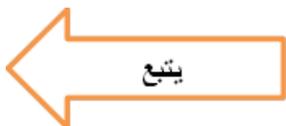
نموذج إجابة اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

اسم الطالب / ة	الدرجة المستحقة	الصف	التوقيع
٤٠	التوقيع		
	التوقيع		

السؤال الأول : ضع/ي علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية ؟

(✓)	الهدف من المحاوره من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس.	١
(✓)	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	٢
(✓)	الخداع بالكرة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة.	٣
(✓)	تؤدي مهارة التصويب مع الحركة من خلال السيطرة على الكرة وارتخاء الجسم والتركيز.	٤
(✓)	يسمح بإلغاء طلب الوقت المستقطع فقط قبل أن تنطلق إشارة المسجل معلنة لمثل هذا الطلب.	٥
(✓)	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب.	٦
(✓)	الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى.	٧
(✓)	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة.	٨
(✓)	في مهارة الضربة الساحقة المستقيمة يقف الضارب في حالة استعداد والقدمان متوازيين.	٩
(✓)	تؤدي مهارة حائط الصد من الوقوف في وضع استعداد قريباً من الشبكة.	١٠
(✓)	تؤدي مهارة الإرسال بظهر المضرب من وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال.	١١
(✓)	تؤدي الضربة الساحقة الأمامية من الوقوف القدم اليسرى متقدمة على اليمين.	١٢
(✓)	تؤدي الضربة الساحقة الخلفية من الوقوف خلف الكرة تماماً والرجل اليمنى إلى الأمام.	١٣
(✓)	عند الانتهاء من الضربة الساحقة الأمامية تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة.	١٤
(✓)	في مهارة الإرسال بظهر المضرب يتم أرجحه الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً.	١٥
(✓)	الرشاقة العامة هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.	١٦
(✓)	سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.	١٧
(✓)	تؤدي مهارة التصويب مع الحركة من خلال اختيار منطقة مناسبة لتنفيذ عملية التصويب.	١٨
(✓)	في قانون كرة الطائرة يسمح بالإسقاط أثناء الضربة الهجومية فقط إذا كانت الضربة واضحة.	١٩
(✓)	في قانون كرة الطاولة يتقرر حق بداية الإرسال والاستقبال وجهة الطاولة بواسطة القرعة.	٢٠

للمزيد زورونا على
موقع اجاباتكم



السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١	أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	السرعة.	ج	المرونة.
هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.						
٢	أ	عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
تقاس القوة العضلية عن طريق قوة						
٣	أ	السرعة.	ب	الاستعداد.	ج	لا شيء مما ذكر.
تتضمن القياسات القلبية عنصر.....						
٤	أ	الخداع.	ب	الإرسال.	ج	الوثب.
هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب.						
٥	أ	الأمم.	ب	خلف الظهر.	ج	جميع ما ذكر صحيح..
في مهارة المحاور تكون الركبتين في وضع منبتي قليلاً أثناء تحويل الكرة من						
٦	أ	الإرسال.	ب	الوقت المستقطع.	ج	الأمم.
هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من مدرب أو مساعد مدرب.						
٧	أ	للأمم.	ب	لأعلى.	ج	للخلف.
الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز						
٨	أ	هجومية.	ب	دفاعية.	ج	لا شيء مما ذكر.
تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال والصد ضربات						
٩	أ	الغير مكتمل.	ب	المكتمل.	ج	أعلى.
يكتمل الصد عندما تلمس الكرة بواسطة القائم بالصد وهذا يسمى الصد						
١٠	أ	القرعة.	ب	الإرسال.	ج	لا شيء مما ذكر.
يقرر حق بداية نظام الإرسال أو الاستقبال وجهة الطاولة بواسطة						
١١	أ	السرعة.	ب	الرشاقة.	ج	القوة العضلية.
هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.						
١٢	أ	الجري مسافة من ٣٠ - ٤٠ متر.	ب	الجلوس.	ج	لا شيء مما ذكر.
تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل						
١٣	أ	رمية الكتف.	ب	التحمل.	ج	السقطة الدائرية.
هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب.						
١٤	أ	الجلوس من الرقود.	ب	الوقوف.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
يقاس التحمل باستخدام اختبار.....						
١٥	أ	الوزن الزائد.	ب	الجنس والعمر.	ج	كل ما ذكر صحيح.
من العوامل المؤثرة في الرشاقة:						
١٦	أ	المضرب.	ب	الطاولة.	ج	كل ما ذكر صحيح.
بعد انتهاء الضربة الساحقة الخلفية تمتد الذراع ويدور المساعد باتجاه						
١٧	أ	الجري المتعرج.	ب	القوة.	ج	لا شيء مما ذكر.
يتم تنمية الرشاقة من خلال تمرين:						
١٨	أ	اليمنى.	ب	اليسرى.	ج	لا شيء مما ذكر.
في الكاتا الأولى (هيان - شودان) الجزء الأول يكون الدوران جهة اليسار مع رفع قبضة اليد اليسرى بجانب الأذن						
١٩	أ	اب سوجي.	ب	شيزن - تاي.	ج	لا شيء مما ذكر.
تبدأ الكاتا الأولى من وقفة الاستعداد						
٢٠	أ	للجسم.	ب	للملعب.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى الجزء الثالث ألا تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية						

انتهت الأسئلة

نتمنى لكم التوفيق

معلم/ة المادة :



للمزيد زورنا على
موقع اجاباتكم

الصف :

اسم الطالب / ة :

السؤال الأول : ضع / ي علامة (✓) أو علامة (×) أمام العبارات التالية ؟

- 1- كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على ارتفاع شدة التدريب .ومن خلال ذلك ، تم تطوير طرق الوصول إلى نبض القلب المستهدف خلال تدريب بدني مطول. (✓)
- 2- العلاقة بين شدة التدريب ومدته كلما زادت شدة التدريب قلت مدته أي أن العلاقة عكسية والاستجابة الفسيولوجية للتدريب هي ناتج حاصل ضرب شدة التدريب في مدته. (✓)
- 3- القوة العضلية: هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة صغيرة من العضلات التي توجد في الجسم. (×)
- 4- من أنواع السرعة سرعة رد الفعل . (✓)
- 5- لا تعد مهارة الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من أعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر. (×)
- 6- تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة ، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس. (✓)
- 7- عند أداء الإرسال بظهر المضرب من وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال يكون الكتف الأيمن أكبر ارتفاعاً من الكتف الأيسر. (×)
- 8- عند أداء الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ووجه المضرب مائلاً للأسفل. (✓)
- 9- عند أداء الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب من الوقوف خلف الكرة تماماً والرجل اليمنى إلى الأمام عند تنفيذ ضربة الكرة كما في الضربة الأمامية. (×)
- 10- هناك نوعان من مهارة الصد وهما الصد الهجومي و الصد الدفاعي . (✓)



التربية البدنية والدفاع عن النفس
physical education and self defense

نموذج اختبار قصير للصف الثالث متوسط

للفصل الدراسي الثاني لعام 1445 هـ

رؤية
VISION
2030
الجمهورية العربية السعودية
Kingdom of Saudi Arabia



وزارة التعليم
Ministry of Education