

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثالث متوسط) العام الدراسي 1445/1444 هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

السؤال الأول:

(A) ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

( )	1) الأنشطة اللاهوائية هي الأنشطة التي تستمر لأقل من دقيقة.
( )	2) الأنشطة الهوائية هي الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة.
( )	3) القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.
( )	4) من أهم النقاط الفنية المهمة في امتصاص الكرة بالصدر النظر باتجاه الكرة.
( )	5) تعد الركلة الحرة المباشرة من أقصر الطرق في تسجيل الأهداف.
( )	6) يمكن أن تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هجومية ودفاعية.
( )	7) تعتبر الركلة الركنية طريقة لاستئناف اللعب.
( )	8) من اختبارات اللياقة القلبية التنفسية مشي / جري 12 دقيقة أو ميل ونصف.
( )	9) يتشابه الأداء في ضرب الكرة بالرأس من الثبات والحركة.
( )	10) يجب على اللاعب الذي ينفذ الركلة الركنية عدم لعب الكرة مره ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

# نموذج اجابة

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة  
مكتب التعليم  
مدرسة

وزارة التعليم  
Ministry of Education

المادة :  
الصف :  
الفترة :  
الزمن :  
:

  
التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثالث متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

المصحح:

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

السؤال الأول:

(A) ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

( ✓ )	1) الأنشطة اللاهوائية هي الأنشطة التي تستمر لأقل من دقيقة.
( ✓ )	2) الأنشطة الهوائية هي الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة.
( ✓ )	3) القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.
( ✓ )	4) من أهم النقاط الفنية المهمة في امتصاص الكرة بالصدر النظر باتجاه الكرة.
( ✓ )	5) تعد الركلة الحرة المباشرة من أقصر الطرق في تسجيل الأهداف.
( ✓ )	6) يمكن أن تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هجومية ودفاعية.
( ✓ )	7) تعتبر الركلة الركنية طريقة لاستئناف اللعب.
( x )	8) من اختبارات اللياقة القلبية التنفسية مشي / جري ١٢ دقيقة أو ميل ونصف.
( ✓ )	9) يتشابه الأداء في ضرب الكرة بالرأس من الثبات والحركة.
( ✓ )	10) يجب على اللاعب الذي ينفذ الركلة الركنية عدم لعب الكرة مره ثانية حتى تلمس لاعباً اخر.

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

10 درجات
----------

اسم الطالبية : ..... الصف : 00000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الأول – الفترة الأولى ) للعام الدراسي 1445هـ

السؤال الأول :

أ- 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 :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

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 ؟

3- ضرب الكرة بالرأس

2- امتصاص الكرة بالصدر

1- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح  
معلم المادة :

# نموذج الإجابة

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الثالث متوسط

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بحافظة الطائف :

اسم الطالبية : ..... الصف : 00000000000000000000

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية ( الفصل الأول – الفترة الأولى ) للعام الدراسي 1445هـ

السؤال الأول :

ب- 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 :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

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 ؟

3- ضرب الكرة بالرأس

2- امتصاص الكرة بالصدر

2- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح  
معلم المادة :

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 للياقة 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 لايد 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 شيء - 15 ) . ( )
- 14- في الأسلوب الزوجي، يجب أن تستقر الكرات داخل خط القاعدة، أو داخل خطوط الزوجي الجانبية. ( )
- 15- من الخطوات الفنية 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 - الإرسال 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- تؤدي وفق الوصف الفني الآتي : مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية.....

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

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

- التوافق – اللياقة القلبية التنفسية - الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب - الإرسال 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.....**التوافق**.....
  - 2- هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم...**اللياقة القلبية التنفسية**
  - 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.....**المسكة القارية للمضرب**
  - 4- يؤدي وفق الوصف الفني الآتي: رمي الكرة عالياً أمام الجسم ، مع أرجحة المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً.....**الإرسال من الجانب**
  - 5- تؤدي وفق الوصف الفني الآتي : مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية.....**الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب**