

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي 1445/1446 هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

1 - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
(أ) قوة عضلات الذراعين	(ب) الحزام الصدري	(ج) جميع ما ذكر
2 - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :		
(أ) العدو والسباحة.	(ب) الوقوف.	(ج) الجلوس
3 - كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على :		
(أ) ارتفاع شدة التدريب.	(ب) قلة شدة التدريب.	(ج) جميع ما ذكر
4 - يكون الجسم قريب من الأرض لحظة الارتقاء مع انثناء مفاصل:		
(أ) الفخذين والركبتين.	(ب) الركبة.	(ج) المرفق.
5 - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد :		
(أ) ضربات هجومية.	(ب) إستقبال.	(ج) جميع ما ذكر

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

1	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الكتفين
2	عند الإرسال ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي
3	عند أداء الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب تكون القدم اليمنى متقدمة على اليسرى
4	يتم نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع
5	يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

نموذج اجابة أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
(أ) قوة عضلات الذراعين	(ب) الحزام الصدري	(ج) جميع ما ذكر
٢ - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :		
(أ) العدو والسباحة.	(ب) الوقوف.	(ج) الجلوس
٣ - كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على :		
(أ) ارتفاع شدة التدريب.	(ب) قلة شدة التدريب.	(ج) جميع ما ذكر
٤ - يكون الجسم قريب من الأرض لحظة الارتقاء مع انثناء مفاصل:		
(أ) الفخذين والركبتين.	(ب) الركبة.	(ج) المرفق.
٥ - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد :		
(أ) ضربات هجومية.	(ب) إستقبال.	(ج) جميع ما ذكر

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

✓	١ تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الكتفين
✓	٢ عند الإرسال ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي
×	٣ عند أداء الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب تكون القدم اليمنى متقدمة على اليسرى
✓	٤ يتم نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع
✓	٥ يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،



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 ١٤٤٦ 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 ١٤٤٦ 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

اسم الطالب	رقم الجلوس	الدرجة
------------	-------	------------	-------	--------

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

3	()	عند أداء الإرسال بظهر المضرب ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم المرسل لسهولة الحركة؟	(1)
()	()	الصد الهجومي في كرة الطائرة : وفيه تتحرك الذراعان واليدين بفاعلية في أثناء صد الكرة وضربها إلى ملعب المنافس ؟	(2)
()	()	سرعة رد الفعل : يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين ؟	(3)
()	()	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل ؟	(4)
()	()	تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد ضربات هجومية في كرة الطائرة؟	(5)
()	()	الرشاقة العامة : هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم ؟	(6)

السؤال الثاني :

ضع الرقم من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) فيما يلي:

الرقم	العمود (أ)	العمود (ب)
(1)	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء	سرعة الانتقال
(2)	هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والأفراد	القوة العضلية
(3)	سرعة الانتقال : يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن	الرشاقة
(4)	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم	المرونة
(5)		التوازن

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،

الأستاذ/.....