

| | | |
|---|---|--------------------------------------|
| المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس |  | المملكة العربية السعودية |
| الصف : ثالث المتوسط (أنتساب) | | وزارة التعليم |
| | | الإدارة العامة للتعليم بمحافظة |
| | | مدرسة: |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ | | |

| | | | |
|----------------|------|-----------------|----|
| اسم الطالب / ة | الصف | الدرجة المستحقة | 40 |
|----------------|------|-----------------|----|

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | | | |
|-----|---|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 1. | هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة و تتطلب توفر الاكسجين لانتاج الطاقة ؟ | 1- الأنشطة الهوائية | 2- الأنشطة اللاهوائية | 3- لاشيء |
| 2. | هي الأنشطة التي تستمر لاقل من دقيقة حيث تستخدم الطاقة المتوفرة في الجسم دون حاجة للاكسجين | 1- الأنشطة الهوائية | 2- الأنشطة اللاهوائية | 3- العلاقة بين شدة التدريب مدته |
| 3. | من الاختبارات المبسطة لقياس غير المباشر للياقة القلبية التنفسية؟ | 1- الجري المتعرج | 2- الوثب العمودي | 3- المشي مسافة 1كم |
| 4. | تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟ | 1- القدرة العضلية | 2- المرونة | 3- القوة العضلية |
| 5. | ان يكون اللاعب في مهارة امتصاص الكرة بالصدر واقفا على اطراف أصابعه ومائلا قليلا عند استقبال الكرة . ؟ | 1- للامام | 2- للخلف | 3- لاشيء مما سبق |
| 6. | عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة . ؟ | 1- التصويب | 2- ضرب الكرة بالرأس من الثبات | 3- ضرب الكرة بالرأس من الحركة |
| 7. | يمكن تسجيل هدف مباشر من خلالها دون لمس الكرة لاي لاعب في الملعب؟ | 1- الركلة الحرة المباشرة | 2- الركلة الحرة الغير مباشرة | 3- لاشيء مما سبق |
| 8. | عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب . ؟ | 1- المسكة الغربية | 2- المسكة القارية | 3- المسكة الشرقية |
| 9. | من العوامل المؤثرة في الرشاقة | 1- الوزن الزائد | 2- التعب والاعياء | 3- جميع ما سبق |
| 10. | قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل اطار واحد | 1- التوافق | 2- المرونة | 3- الاتزان |
| 11. | هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على اخذ الاكسجين من الهواء ونقله بواسطة الدم لانتاج الطاقة . ؟ | 1- اللياقة القلبية التنفسية | 2- التوافق | 3- لاشيء مما سبق |
| 12. | هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة . ؟ | 1- القرص | 2- الجلة | 3- الرمح |
| 13. | هي سرعة تغيير أوضاع الجسم او تغيير الاتجاه على الأرض او في الهواء | 1- الرشاقة | 2- السرعة | 3- التوافق |
| 14. | من اهم النقاط التعليمية في اليومي الأول الجزء الأول | 1- مستوى النظر للامام | 2- استقامة الظهر اثناء الاداء | 3- جميع ما سبق |

السؤال الثاني :

ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟

| | |
|--|--|
| | 1- الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية يتم في احد المعامل المتخصصة |
| | 2- التوافق العام يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق |
| | 3- عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط |
| | 4- من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب العالي. |

السؤال الثالث :

1- عدد / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (اليومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟
- 1
- 2

2- عدد / ي اثنين من الأمور التي تنمي الرشاقة ؟
- 1
- 2

انتهت الأسئلة.....تمنياتي لكم بالتوفيق

| | | |
|---|---|--------------------------------------|
| المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس |  وزارة التعليم Ministry of Education | المملكة العربية السعودية |
| الصف : ثالث المتوسط (أنتساب) | | وزارة التعليم |
| | | الإدارة العامة للتعليم بمحافظة |
| | | مدرسة: |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ | | |

| | | | |
|----|-----------------|----------------------|----------------|
| 40 | الدرجة المستحقة | نموذج الإجابة | اسم الطالب / ة |
|----|-----------------|----------------------|----------------|

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | | | | | | |
|-----|--|----|--------------------------|----|----------------------------|----|------------------------------|
| 1. | هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة و تتطلب توفر الاكسجين لانتاج الطاقة ؟ | -1 | الأنشطة الهوائية | -2 | الأنشطة اللاهوائية | -3 | لاشيء |
| 2. | هي الأنشطة التي تستمر لاقل من دقيقة حيث تستخدم الطاقة المتوفرة في الجسم دون حاجة للاكسجين | -1 | الأنشطة الهوائية | -2 | الأنشطة اللاهوائية | -3 | العلاقة بين شدة التدريب مدته |
| 3. | من الاختبارات المبسطة لقياس غير المباشر للياقة القلبية التنفسية؟ | -1 | الجري المتعرج | -2 | الوثب العمودي | -3 | المشي مسافة 1 كم |
| 4. | تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟ | -1 | القدرة العضلية | -2 | المرونة | -3 | القوة العضلية |
| 5. | ان يكون اللاعب في مهارة امتصاص الكرة بالصدر واقفا على اطراف أصابعه ومائلا.....قليلا عند استقبال الكرة ؟ | -1 | للامام | -2 | للخلف | -3 | لا شيء مما سبق |
| 6. | عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة ؟ | -1 | التصويب | -2 | ضرب الكرة بالرأس من الثبات | -3 | ضرب الكرة بالرأس من الحركة |
| 7. | يمكن تسجيل هدف مباشر من خلالها دون لمس الكرة لاي لاعب في الملعب؟ | -1 | الركلة الحرة المباشرة | -2 | الركلة الحرة الغير مباشرة | -3 | لا شيء مما سبق |
| 8. | عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب ؟ | -1 | المسكة الغربية | -2 | المسكة القارية | -3 | المسكة الشرقية |
| 9. | من العوامل المؤثرة في الرشاقة | -1 | الوزن الزائد | -2 | التعب والاعياء | -3 | جميع ما سبق |
| 10. | قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل اطار واحد | -1 | التوافق | -2 | المرونة | -3 | الاتزان |
| 11. | هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على اخذ الاكسجين من الهواء ونقله بواسطة الدم لانتاج الطاقة ؟ | -1 | اللياقة القلبية التنفسية | -2 | التوافق | -3 | لا شيء مما سبق |
| 12. | هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة ؟ | -1 | القرص | -2 | الجلة | -3 | الرمح |
| 13. | هي سرعة تغيير أوضاع الجسم او تغيير الاتجاه على الأرض او في الهواء | -1 | الرشاقة | -2 | السرعة | -3 | التوافق |
| 14. | من اهم النقاط التعليمية في الومسي الأول الجزء الأول | -1 | مستوى النظر للامام | -2 | استقامة الظهر اثناء الاداء | -3 | جميع ما سبق |

السؤال الثاني :

| ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟ | |
|--|--|
| صح | 1- الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية يتم في احد المعامل المتخصصة |
| صح | 2- التوافق العام يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق |
| خطأ | 3- عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط |
| صح | 4- من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب العالي. |

السؤال الثالث :

1- عدد / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟

- 1- خروج اللكمة أو الصد عن حدود الخارجية للجسم .
- 2- النظر لأسفل أو لأعلى .
- 3- ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب سوجي) .
- 4- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرجل في الصد من اعلى الى اسفل اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد
- 5- المسافة ما بين اليد المدافعة والراس في الصد من اسفل الى اعلى اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد

2- عدد / ي اثنين من الأمور التي تنمي الرشاقة ؟

- 1- الجري المتعرج
- 2- الجلوس على اربع ودفع القدمين خلفا
- 3- الجري مع تغيير الاتجاه

انتهت الأسئلةتمنياتي لكم بالتوفيق

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط
الزمن :



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بالطائف :
متوسطة العلاء بن الحضرمي

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1445هـ

السؤال الأول :

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

| | |
|-----|--|
| () | 1- الأنشطة الهوائية هي التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة وتتطلب توفر الأكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية |
| () | 2- من أمثلة الأنشطة الهوائية ركوب الدراجة والسباحة 0 |
| () | 3- من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر) 0 |
| () | 4- تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0 |
| () | 5- يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل 0 |
| () | 6- من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0 |
| () | 7- تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم 0 |
| () | 8- من الخطوات الفنية لامتصاص الكرة بالصدر أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع للخلف حال ملامسة الكرة للصدر |
| () | 9- الركلة الحرة المباشرة يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس الكرة أي لاعب آخر في الملعب 0 |
| () | 10- الركلة الحرة الغير مباشرة لا بد من لمس الكرة لأي لاعب في الملعب قبل دخولها المرمى 0 |
| () | 11- إذا أطلق الحكم صافرته رافعا إحدى يديه فهي ضربة حرة غير مباشرة 0 |
| () | 12- إذا أطلق الحكم صافرته دون أن يرفع إحدى يديه فهي ضربة حرة مباشرة |
| () | 13- من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية) 0 |
| () | 14- يعد ضرب الكرة بالرأس من الحركة من المهارات المهمة في كرة القدم 0 |
| () | 15- من الخطوات الفنية لضرب الكرة بالرأس من الحركة دمج حركتي الوثب مع التحرك 0 |
| () | 16- تحتسب ركلة حرة مباشرة في حالة ركل أو محاولة ركل المنافس 0 |
| () | 17- من الخطوات الفنية للإرسال من الجانب في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى وانشاء الركبتين 0 |
| () | 18- الضربات نصف الطائرة في التنس الأرضي عبارة عن ضربات أمامية أو خلفية تؤدي عقب ارتداد الكرة من الأرض مباشرة وهي تعتبر ضربة دفاعية 0 |
| () | 19- الرشاقة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية وبالذات السرعة والقوة العضلية والتوازن والتوافق العضلي العصبي 0 |
| () | 20- من أنواع التوافق : التوافق العام والتوافق الخاص 0 |
| () | 21- رياضة رمي الرمح تعتبر من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة 0 |
| () | 22- من طرق مسك الرمح (القبضة الفنلندية) 0 |
| () | 23- من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0 |
| () | 24- إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة رمي الرمح أكثر من (ثمانية) متنافسين يمنح لكل متنافس (3) محاولات |
| () | 25- الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات |
| () | 26- البومسي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات |
| () | 27- تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للاعبين الآخرين 0 |
| () | 28- من النقاط التعليمية في البومسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام |
| () | 29- من الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف |
| () | 30- يتم تنمية الرشاقة من خلال تدريبات الجري المتعرج |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------|
| 1 | أ | اللياقة القلبية التنفسية | ب | اللياقة البدنية | ج | القدرة العضلية |
| قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة) | | | | | | |
| 2 | أ | الرشاقة | ب | التوافق | ج | السرعة |
| هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة | | | | | | |
| 3 | أ | التوافق العام | ب | التوافق الخاص | ج | جميع ما ذكر |
| من أنواع التوافق | | | | | | |
| 4 | أ | القدرة العضلية | ب | اللياقة البدنية | ج | التحمل العضلي |
| قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة | | | | | | |
| 5 | أ | اليابان | ب | الصين | ج | كوريا |
| التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى | | | | | | |
| 6 | أ | الدفاع عن النفس | ب | كرة القدم | ج | كرة الطائرة |
| تعتبر رياضة التايكوندو من ألعاب | | | | | | |
| 7 | أ | الطريقة المباشرة (المختبر) | ب | الطريقة غير المباشرة (الميدان) | ج | جميع ما ذكر |
| من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية | | | | | | |
| 8 | أ | 800 جرام | ب | 600 جرام | ج | 500 جرام |
| يبلغ وزن الرمح للرجال ؟ | | | | | | |
| 9 | أ | الحالة الدفاعية | ب | الحالة الهجومية | ج | جميع ما ذكر |
| من أشكال ضرب الكرة بالرأس | | | | | | |

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :



السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

ب - امتصاص الكرة بالصدر

أ - امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني

نموذج الإجابة

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط
الزمن :

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بالطائف :
متوسطة العلاء بن الحضرمي

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختيار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ

السؤال الأول :

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

| | | |
|-----|--|--------|
| 1- | الأنشطة الهوائية هي التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة وتتطلب توفر الأكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية | (صح) |
| 2- | من أمثلة الأنشطة الهوائية ركوب الدراجة والسباحة 0 | (صح) |
| 3- | من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر) 0 | (صح) |
| 4- | تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0 | (صح) |
| 5- | يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل | (صح) |
| 6- | من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل | (صح) |
| 7- | تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم 0 | (صح) |
| 8- | من الخطوات الفنية لامتصاص الكرة بالصدر أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع للخلف حال ملامسة الكرة للصدر | (صح) |
| 9- | الركلة الحرة المباشرة يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس الكرة أي لاعب آخر في الملعب 0 | (صح) |
| 10- | الركلة الحرة الغير مباشرة لايد من لمس الكرة لأي لاعب في الملعب قبل دخولها المرمى 0 | (صح) |
| 11- | إذا أطلق الحكم صافرته رافعا إحدى يديه فهي ضربة حرة غير مباشرة 0 | (صح) |
| 12- | إذا أطلق الحكم صافرته دون أن يرفع إحدى يديه فهي ضربة حرة مباشرة | (صح) |
| 13- | من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية) 0 | (صح) |
| 14- | يعد ضرب الكرة بالرأس من الحركة من المهارات المهمة في كرة القدم 0 | (صح) |
| 15- | من الخطوات الفنية لضرب الكرة بالرأس من الحركة دمج حركتي الوثب مع التحرك 0 | (صح) |
| 16- | تحتسب ركلة حرة مباشرة في حالة ركل أو محاولة ركل المنافس 0 | (صح) |
| 17- | من الخطوات الفنية للإرسال من الجانب في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى وانشاء الركبتين 0 | (صح) |
| 18- | الضربات نصف الطائرة في التنس الأرضي عبارة عن ضربات أمامية أو خلفية تؤدي عقب ارتداد الكرة من الأرض مباشرة وهي تعتبر ضربة دفاعية 0 | (صح) |
| 19- | الرشاقة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية وبالذات السرعة والقوة العضلية والتوازن والتوافق العضلي العصبي 0 | (صح) |
| 20- | من أنواع التوافق : التوافق العام والتوافق الخاص 0 | (صح) |
| 21- | رياضة رمي الرمح تعتبر من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة 0 | (صح) |
| 22- | من طرق مسك الرمح (القبضة الفنلندية) 0 | (صح) |
| 23- | من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0 | (صح) |
| 24- | إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة رمي الرمح أكثر من (ثمانية) متنافسين يمنح لكل متنافس (3) محاولات | (صح) |
| 25- | الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات | (صح) |
| 26- | البومسي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات | (صح) |
| 27- | تهدف المروعة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للاعبين الآخرين 0 | (صح) |
| 28- | من النقاط التعليمية في البومسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام | (صح) |
| 29- | من الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف | (صح) |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------|--|
| 1 | أ | اللياقة القلبية التنفسية | ب | اللياقة البدنية | ج | القدرة العضلية | قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة) |
| 2 | أ | الرشاقة | ب | التوافق | ج | السرعة | هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة |
| 3 | أ | التوافق العام | ب | التوافق الخاص | ج | جميع ما ذكر | من أنواع التوافق 0 |
| 4 | أ | القدرة العضلية | ب | اللياقة البدنية | ج | التحمل العضلي | قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0 |
| 5 | أ | اليابان | ب | الصين | ج | كوريا | التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0 |
| 6 | أ | الدفاع عن النفس | ب | كرة القدم | ج | كرة الطائرة | تعتبر رياضة التايكوندو من ألعاب 000000 ؟ |
| 7 | أ | الطريقة المباشرة (المختبر) | ب | الطريقة غير المباشرة (الميدان) | ج | جميع ما ذكر | من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية |
| 8 | أ | 800 جرام | ب | 600 جرام | ج | 500 جرام | يبلغ وزن الرمح للرجال ؟ |
| 9 | أ | الحالة الدفاعية | ب | الحالة الهجومية | ج | جميع ما ذكر | من أشكال ضرب الكرة بالرأس |

يتبع

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :



السؤال الثالث :

ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

ب - امتصاص الكرة بالصدر

ب- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني

| | | |
|---|---|--|
| المملكة العربية السعودية |  وزارة التعليم Ministry of Education | المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | | الصف : ثالث المتوسط (أنتساب) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة | | الزمن: |
| مدرسة: | | |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ | | |

| | | | |
|----------------|------|-----------------|----|
| اسم الطالب / ة | الصف | الدرجة المستحقة | 40 |
|----------------|------|-----------------|----|

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | | | |
|-----|---|---|-------------------------------|---------------------------------|
| 1. | هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة ، بينما الأنشطة التي تستمر لأقل من ذلك يمكن تصنيفها على أنها أنشطة لا هوائية؟ | 1- الأنشطة الهوائية | 2- الأنشطة اللاهوائية | 3- لاشيء |
| 2. | بأنها نشاط يستخدم لعضلات الكبيرة ، بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي ؟ | 1- الأنشطة الهوائية | 2- الأنشطة اللاهوائية | 3- العلاقة بين شدة التدريب مدته |
| 3. | من الاختبارات المبسطة لقياس اللياقة القلبية التنفسية؟ | 1- الجري المتعرج | 2- الوثب العمودي | 3- مشي ميل واحد |
| 4. | تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟ | 1- القدرة العضلية | 2- المرونة | 3- القوة العضلية |
| 5. | تكون الكرة القادمة مرتفعة على مستوى الصدر أو أكثر ، مما يعني أن عملية امتصاصها يجب أن تتم بواسطة هذه المنطقة من الجسم . ؟ | 1- امتصاص الكرة بالفخذ | 2- امتصاص الكرة بالصدر | 3- لاشيء |
| 6. | عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة . ؟ | 1- التصويب | 2- ضرب الكرة بالرأس من الثبات | 3- ضرب الكرة بالرأس من الحركة |
| 7. | تعد من أهم المهارات التي يجب على كل طالب إتقانها لأنها قد تكون أقصر الطرق إلى تسجيل الأهداف . ؟ | 1- الركلة الحرة المباشرة و الغير مباشرة | 2- التمريزة الطويلة | 3- ضرب الكرة بالرأس من الثبات |
| 8. | عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب . ؟ | 1- المسكة الغربية | 2- المسكة القارية | 3- المسكة الشرقية |
| 9. | عند أداء هذه المهارة يتم رمي الكرة عالياً أمام الجسم ، مع أرجحة المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً . ؟ | 1- الإرسال المستقيم من أعلى | 2- الإرسال | 3- الإرسال من الجانب |
| 10. | عند أداء هذه المهارة تكون مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية؟ | 1- الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب | 2- الضربة الطائرة بوجه المضرب | 3- لاشيء |
| 11. | من القوانين الضرورية التي تحكم لعبة الريشة الطائرة في حالة لعب أربعة أشخاص كل اثنين في جهة من الشبكة تسمى . ؟ | 1- فردي | 2- زوجي | 3- جميع ما ذكر صحيح |
| 12. | هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة . ؟ | 1- القرص | 2- الجلة | 3- الرمح |
| 13. | لا بد 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 . ؟ | 1- الركلة الحرة الغير مباشرة | 2- الركلة الحرة المباشرة | 3- لاشيء |
| 14. | يمكن تسجيل هدف مباشرة من خلالها دون لمس الكرة لأي طالب في الملعب . ؟ | 1- الركلة الحرة الغير مباشرة | 2- الركلة الحرة المباشرة | 3- رمية التماس |

| السؤال الثاني : ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟ | |
|---|---|
| 1- | يبدأ اللعب في الريشة الطائرة بوقوف أحد الممارسين خلف خط القاعدة على يمين خط منتصف الإرسال . () |
| 2- | إذا حصل اللاعب على نقطتين يحصل على (30) وإذا فاز بثلاث نقاط يكون العد (40) وإذا فاز بالنقطة الرابعة يفوز بالشوط . () |
| 3- | عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط. () |
| 4- | من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب الأفقي . () |

السؤال الثالث :

- 1- عدد / ي أثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟
-1
-2

- عدد / ي اثنين من طرق قياس القوة العضلية ؟
-1
-2

انتهت الأسئلةتمنياتى لكم بالتوفيق

| | | |
|---|---|--|
| المملكة العربية السعودية |  وزارة التعليم Ministry of Education | المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | | الصف : ثالث المتوسط (أنتساب) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة | | |
| مدرسة: | | |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ | | |

| | | | |
|----------------|-------|-----------------|----|
| اسم الطالب / ة | | الدرجة المستحقة | 40 |
|----------------|-------|-----------------|----|

نموذج الإجابة

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | | | |
|-----|---|---|-------------------------------|---------------------------------|
| 1. | هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة ، بينما الأنشطة التي تستمر لأقل من ذلك يمكن تصنيفها على أنها أنشطة لا هوائية؟ | 1- الأنشطة الهوائية | 2- الأنشطة اللاهوائية | 3- لاشيء |
| 2. | بأنها نشاط يستخدم لعضلات الكبيرة ، بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي ؟ | 1- الأنشطة الهوائية | 2- الأنشطة اللاهوائية | 3- العلاقة بين شدة التدريب مدته |
| 3. | من الاختبارات المبسطة لقياس اللياقة القلبية التنفسية؟ | 1- الجري المتعرج | 2- الوثب العمودي | 3- مشي ميل واحد |
| 4. | تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟ | 1- القدرة العضلية | 2- المرونة | 3- القوة العضلية |
| 5. | تكون الكرة القادمة مرتفعة على مستوى الصدر أو أكثر ، مما يعني أن عملية امتصاصها يجب أن تتم بواسطة هذه المنطقة من الجسم . ؟ | 1- امتصاص الكرة بالفخذ | 2- امتصاص الكرة بالصدر | 3- لاشيء |
| 6. | عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة . ؟ | 1- التصويب | 2- ضرب الكرة بالرأس من الثبات | 3- ضرب الكرة بالرأس من الحركة |
| 7. | تعد من أهم المهارات التي يجب على كل طالب إتقانها لأنها قد تكون أقصر الطرق إلى تسجيل الأهداف . ؟ | 1- الركلة الحرة المباشرة و الغير مباشرة | 2- التمريزة الطويلة | 3- ضرب الكرة بالرأس من الثبات |
| 8. | عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب . ؟ | 1- المسكة الغربية | 2- المسكة القارية | 3- المسكة الشرقية |
| 9. | عند أداء هذه المهارة يتم رمي الكرة عالياً أمام الجسم ، مع أرجحة المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً . ؟ | 1- الإرسال المستقيم من أعلى | 2- الإرسال | 3- الإرسال من الجانب |
| 10. | عند أداء هذه المهارة تكون مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية؟ | 1- الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب | 2- الضربة الطائرة بوجه المضرب | 3- لاشيء |
| 11. | من القوانين الضرورية التي تحكم لعبة الريشة الطائرة في حالة لعب أربعة أشخاص كل اثنين في جهة من الشبكة تسمى . ؟ | 1- فردي | 2- زوجي | 3- جميع ما ذكر صحيح |
| 12. | هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة . ؟ | 1- القرص | 2- الجلة | 3- الرمح |
| 13. | لا بد 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 . ؟ | 1- الركلة الحرة الغير مباشرة | 2- الركلة الحرة المباشرة | 3- لاشيء |
| 14. | يمكن تسجيل هدف مباشرة من خلالها دون لمس الكرة لأي طالب في الملعب . ؟ | 1- الركلة الحرة الغير مباشرة | 2- الركلة الحرة المباشرة | 3- رمية التماس |

السؤال الثاني :

| |
|---|
| ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟ |
| 1- يبدأ اللعب في الريشة الطائرة بوقوف أحد الممارسين خلف خط القاعدة على يمين خط منتصف الإرسال . (صح) |
| 2- إذا حصل اللاعب على نقطتين يحصل على (30) وإذا فاز بثلاث نقاط يكون العد (40) وإذا فاز بالنقطة الرابعة يفوز بالشوط . (صح) |
| 3- عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط. (خطأ) |
| 4- من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب الأفقي . (خطأ) |

السؤال الثالث :

- 1- عدد / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟
- 1- خروج اللكمة أو الصد عن حدود الخارجية للجسم .
 - 2- النظر لأسفل أو لأعلى .
 - 3- ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب سوجي) .
 - 4- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرجل في الصد من اعلى الى اسفل اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد
 - 5- المسافة ما بين اليد المدافعة والراس في الصد من اسفل الى اعلى اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد

2- عدد / ي اثنين من طرق قياس القوة العضلية ؟

- 1- تمرين الضغط
- 2- تمرين العقلة

انتهت الأسئلةتمنياتى لكم بالتوفيق